J.-F. Mallet

# SIMPLISSIME

# LE LIVRE DE CUISINE LE + FACILE DU MONDE

hachette
CUISINE



J.-F. Mallet

# SIMPLISSIME

# LE LIVRE DE CUISINE LE + FACILE DU MONDE

hachette
CUISINE



**Ce livre est le fruit d'années d'expérience.**
**Il vient en réponse à la question qu'on me pose quasiment tous les jours: «mais qu'est-ce que je vais bien pouvoir cuisiner ce soir?».**

**Trouver des idées pour le quotidien, pour petits et grands, savoir se renouveler en cuisine avec seulement les quelques ingrédients qu'on a dans son réfrigérateur ou dans son placard, cela peut être un vrai casse-tête.**

**À travers ce livre je souhaite vous faire partager des recettes pour tous les jours, rapides et faciles, et pour tous les goûts. Grâce à des associations de saveurs et d'ingrédients simples il est tout à fait possible de faire de bons petits plats, même d'épater la galerie, sans y passer des heures.**

**Ce livre est aussi simple qu'un mode d'emploi de montage de meuble suédois: 2 à 6 ingrédients présentés en photos, un texte en quelques lignes; il n'y a plus qu'à laisser cuire... c'est prêt!**

**Je vous souhaite de très beaux moments en cuisine et surtout à table!**

# MODE D'EMPLOI

Pour ce livre, je pars du principe que vous avez chez vous :

- L'eau courante
- Une cuisinière
- Un réfrigérateur
- Une poêle
- Une cocotte en fonte
- Un couteau (bien aiguisé)
- Du sel et du poivre
- De l'huile

**(Si ce n'est pas le cas c'est peut-être le moment d'investir !)**

## Quels ingrédients sont indispensables ?

- **Les conserves :** les boîtes de thon et de sardines à l'huile, le lait de coco et l'incontournable trio de conserves de tomates (coulis, concentré et concassé).
- **Les herbes :** les herbes fraîches n'ont pas leur égal, ce sont elles qu'il faut privilégier ! En cas de grosse panne, vous pouvez toujours utiliser la version surgelée ou séchée (mais c'est moins bon).
- **Les huiles :** l'huile d'olive – toujours vierge extra, c'est la meilleure –, les huiles de noisette, de sésame, de noix.
- **Les pâtes :** n'hésitez pas à varier le type de pâtes proposé dans les recettes selon vos envies (et le contenu de votre placard).
- **La sauce soja :** de préférence japonaise, type Kikkoman®, celle avec le bouchon vert – elle est moins salée.

## Quel geste adopter ?

- **Cuire des pâtes :** faites cuire dans une grande casserole avec beaucoup d'eau bouillante salée. Attention au temps de cuisson si vous les aimez *al dente*.
- **Cuire au bain-marie :** cette technique permet de faire fondre ou cuire un aliment sans le brûler. Placez le récipient ou la casserole dans lequel se trouve la préparation dans un autre plus grand contenant de l'eau en ébullition.
- **Mariner (faire) :** mettez à tremper un ingrédient dans une préparation aromatique pour la parfumer ou l'attendrir.
- **Monter les blancs d'œufs en neige :** ajoutez une pincée de sel aux blancs d'œufs et utilisez un batteur électrique en faisant monter progressivement la puissance. Battez les blancs toujours dans le même sens pour ne pas les casser.

- **Monter la crème en chantilly :** pour y parvenir, la crème et le bol doivent être très froids (placez le bol au congélateur quelques minutes juste avant). Utilisez un batteur électrique.
- **Peler une orange à vif :** retirez avec un couteau l'écorce et les peaux blanches.
Coupez les deux extrémités de l'orange et ôtez petit à petit l'écorce au couteau en faisant glisser la lame entre l'écorce et le fruit, du haut vers le bas.
- **Réduire :** diminuez le niveau d'un jus ou d'un bouillon sur le feu par évaporation (sans couvrir donc...), en le maintenant à ébullition. Ce procédé permet de concentrer les saveurs et d'obtenir davantage d'onctuosité.
- **Zester un citron :** Il existe 3 façons de zester un citron.
Pour les débutants et pour obtenir un zeste très fin, utilisez une râpe à fromage sur la peau du citron, en passant une seule fois par zone sans atteindre la peau blanche.
Pour les pros et pour obtenir des zestes qui ressemblent à des vermicelles, utilisez un zesteur.
Pour les débrouillards et pour obtenir des sortes de copeaux, utilisez un économe.

## Quel ustensile choisir ?

- **Le batteur électrique :** avec ses fouets, il est parfait pour mélanger les sauces, monter les blancs en neige ou la crème en chantilly. On peut aussi le remplacer par un fouet à main et de l'huile de coude !
- **Le mixeur plongeant :** appelé aussi mixeur girafe, il s'utilise pour mixer des préparations liquides (soupe, smoothies, milk-shake...) Très pratique, peu cher, peu encombrant et en plus avec lui peu de vaisselle car il s'utilise directement dans la préparation à mixer sans avoir à la transvaser dans un bol.
- **Le blender :** plus cher et plus encombrant que le mixeur plongeant mais plus de velouté et d'onctuosité mais aussi plus de vaisselle car il faut transvaser le liquide à mixer dans le bol.
- **Le robot multifonctions :** comme son nom l'indique, c'est un robot multi-usages.
Il possède divers outils tels que une lame, un fouet, un éminceur, un hachoir ou émulsionneur.

## Quel thermostat ?

| | | | |
|---|---|---|---|
| 90 °C : th. 3 | 150 °C : th. 5 | 210 °C : th. 7 | 270 °C : th. 9 |
| 120 °C : th. 4 | 180 °C : th. 6 | 240 °C : th. 8 | 300 °C : th. 10 |

**C'est tout.**
**Pour le reste, il n'y a qu'à suivre la recette !**

# CHIPS DE PARMESAN À L'ORIGAN



**Parmesan en copeaux**
150 g



**Origan séché**
1 cuil. à café



**Préparation : 5 min**
**Cuisson : 5 min**

- Déposez des petits tas de **parmesan** dans une poêle anti-adhésive bien chaude.
- Lorsqu'ils commencent à dorer, saupoudrez d'**origan**, retournez les chips et laissez cuire 1 min de plus.
- Égouttez les chips sur une assiette, dégustez froid à l'apéritif.

# FEUILLETÉS AU FROMAGE






**Préparation : 5 min**
**Cuisson : 25 min**

- Étalez la **pâte feuilletée** en laissant le papier de cuisson, répartissez le **fromage râpé** sur toute la surface. Roulez l'ensemble en serrant avec le papier et placez-le 20 min au congélateur.
- Étalez le papier sur une plaque. Coupez la pâte en tranches d'1/2 cm et placez-les sur la plaque.
- Enfournez 25 min à 180 °C. Dégustez les feuilletés bien dorés et chauds à l'apéritif.

# SABLÉS AU PARMESAN ET OLIVES



**Olives noires**
x 20 (dénoyautées)



**Parmesan**
150 g



**Beurre mou**
100 g



**Farine**
100 g



**Préparation : 25 min**
**Cuisson : 15 min**
**Repos : 1 h**

- Hachez les **olives** et râpez le **parmesan**.
- Mélangez le **beurre** mou avec le **parmesan**, la **farine** et les **olives** hachées en malaxant.
- Formez des boudins et laissez reposer 1 h au réfrigérateur. Préchauffez le four à 180 °C.
- Découpez des rondelles de 1 cm d'épaisseur et faites-les cuire 15 min sur une plaque.
- Laissez refroidir avant de les détacher.



# PIZZETAS SAUCISSE, ROMARIN ET CITRON



**Romarin**
1 branche



**Pâte à pizza**
1 boule (surgelée)



**Saucisse de Toulouse**
200 g



**Citron bio**
x 1

 **Sel, poivre**

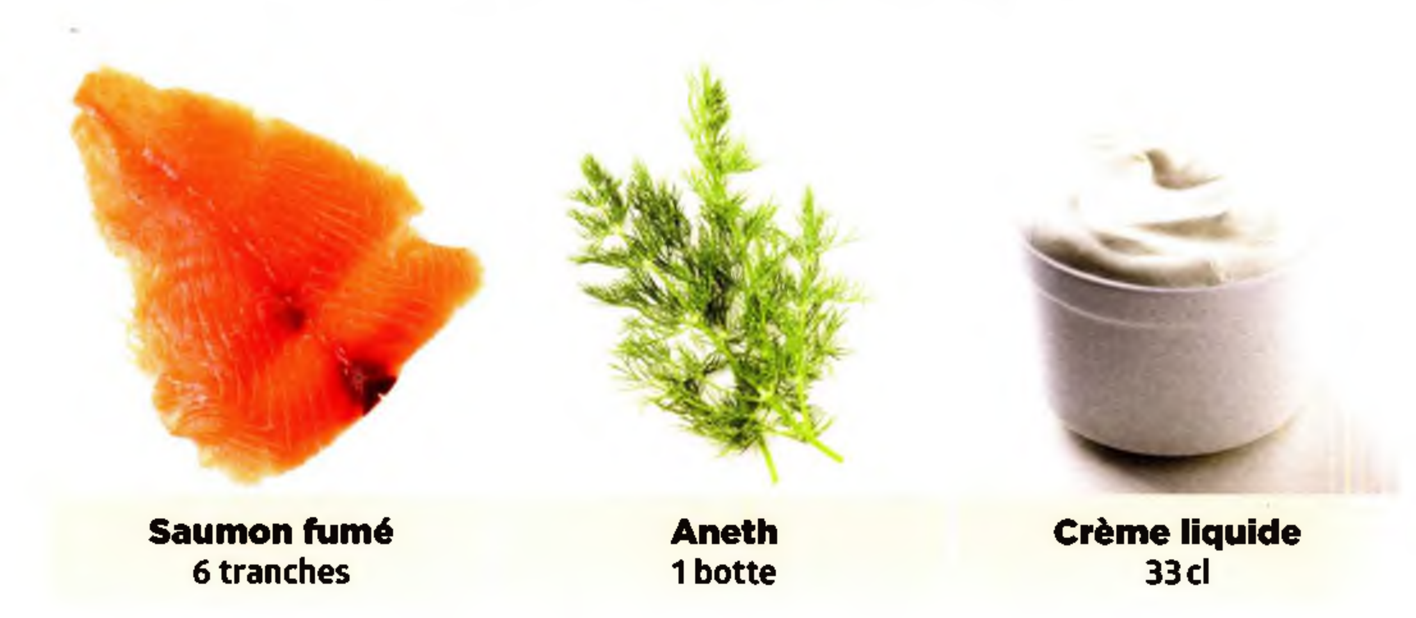


**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 25 min**

- Préchauffez le four à 170 °C. Effeuillez et hachez le **romarin**. Étalez la **pâte à pizza** et découpez 12 ronds de pâte à l'aide d'un petit emporte-pièce.
- Taillez la **saucisse** en 12 tranches. Placez une rondelle de saucisse sur chaque pâton et enfournez 25 min sur une plaque.
- Sortez du four, saupoudrez de **romarin** et du zeste du **citron** râpé.



# CRÈME FOUETTÉE AU SAUMON FUMÉ



**Saumon fumé**
6 tranches

**Aneth**
1 botte

**Crème liquide**
33 cl



**Citrons bio**
x 2

**Préparation : 10 min**

- Coupez le **saumon** en petits dés. Lavez et hachez l'**aneth**, montez la **crème** en chantilly avec un fouet électrique dans un bol bien froid.
- Ajoutez le **saumon**, l'**aneth**, les zestes râpés et le jus des **citrons** dans la **crème** et dressez dans des ramequins.



# DIP DE FROMAGE FRAIS ET PETITS POIS



**Citrons bio**
x 2



**Petits pois**
100 g (frais ou surgelés)



**Ricotta**
250 g



**Huile d'olive**
4 cuil. à soupe



**Origan séché**
1 cuil. à soupe



**Pain**

**Sel, poivre**

**Préparation : 10 min**

- Râpez le zeste des **citrons** et pressez le jus.
- Plongez les **petits pois** 2 min dans l'eau bouillante, égouttez-les puis mélangez-les avec la **ricotta**, l'**huile d'olive**, l'**origan**, le jus et le zeste des **citrons**.
- Salez, poivrez et dégustez sur des tranches de **pain** grillées.



# CÉLERI AU SAUMON FUMÉ





**Céleri**
4 branches (petites)



**Saumon fumé**
4 tranches



**Yaourts nature**
x 2



**Curry**
1 cuil. à soupe



**Huile d'olive**
1 cuil. à soupe



**Sel, poivre**

**Préparation : 10 min**

- Taillez le **céleri** en petites branches régulières avec les feuilles ou non.
- Enveloppez-les de **saumon fumé**.
- Mélangez les **yaourts**, le **curry** et l'**huile d'olive**.
- Salez, poivrez et dégustez en trempant dans la sauce.



# ABRICOTS FARCIS



**Abricots**
x 16 (fermes)



**Boudin noir**
200 g



**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 25 min**

- Préchauffez le four à 180 °C. Fendez les **abricots** puis retirez les noyaux.
- Retirez la peau du **boudin**, écrasez la chair avec une fourchette.
- Farcissez la moitié des **abricots** avec le **boudin**, refermez avec l'autre moitié, placez-les dans un plat et enfournez 25 min.
- Dégustez bien chaud avec une salade de roquette.

# ASPERGES RÔTIES AU JAMBON



**Asperges vertes**
x 20



**Jambon cru**
10 tranches



**Sel, poivre**

**Préparation : 5 min**
**Cuisson : 10 min**



- Épluchez et équeutez les **asperges**.
- Taillez les tranches de **jambon** en deux.
- Enveloppez chaque **asperge** avec une tranche de **jambon**.
- Enfournez-les 10 minutes à 180 °C.
- Dégustez tiède avec de la mayonnaise.

# FOIE GRAS CHAUD À LA GRIOTTE



**Foie gras dénervé**
400 g (frais ou surgelé)



**Cerises griottes**
x 20 (fraîches ou surgelées)



**Vinaigre balsamique**
4 cuil. à soupe

**Sel, poivre**

**Préparation : 5 min**
**Cuisson : 6 min**

- Découpez le **foie gras** en tranches épaisses et saisissez-les dans une poêle brûlante sans matière grasse.
- Laissez colorer 2 min de chaque côté.
- Ajoutez les **griottes** et le **vinaigre balsamique**, laissez cuire 1 min en arrosant le **foie gras**. Salez, poivrez et dégustez.



# SASHIMI DE THON À LA PASTÈQUE



**Sauce soja**
3 cuil. à soupe



**Huile d'olive**
3 cuil. à soupe



**Thon ou bonite**
600 g (rouge ou blanc)



**Pastèque**
600 g (1 grosse tranche)

**Préparation : 10 min**

- Mélangez la **sauce soja** avec l'**huile d'olive**.
- Découpez le **thon** en petites tranches épaisses.
- Retirez la peau de la **pastèque** et taillez-la comme le **thon**.
- Disposez les tranches de **thon** et de **pastèque** en les alternant dans 4 assiettes.
- Réservez au frais. Nappez de sauce 2 min avant de servir et dégustez.



# TARTARE DE SAINT-JACQUES ET FOIE GRAS



**Avocat**
x 1



**Bloc de foie gras cuit**
150 g



**Saint-jacques sans corail**
x 12 (fraîches ou surgelées)



**Huile d'olive**
2 cuil. à soupe



**Citron vert**
x 1

 **Sel, poivre**



**Préparation : 10 min**

- Épluchez et découpez l'**avocat** en cubes.
- Taillez le **foie gras** et les **saint-jacques** en cubes de même taille.
- Mélangez tous les ingrédients dans un saladier, salez, poivrez et ajoutez l'**huile d'olive** et le jus du **citron**. Dégustez immédiatement avec du pain grillé.



# CERISES AU LARD



**Lard**
**10 tranches fines**



**Cerises**
**x 20**





**Préparation : 5 min**
**Cuisson : 10 min**

- Préchauffez le four à 180 °C. Coupez les tranches de **lard** en deux.
- Lavez et séchez les **cerises** puis enroulez-les dans les tranches de **lard**.
- Disposez dans un plat et enfournez 10 min. Dégustez tiède à l'apéro.

# PÂTÉ CHAUD DE GIBIER À LA MYRTILLE



**Gibier hâché**
300 g



**Myrtilles**
150 g (fraîches ou surgelées)





**Sel (4 g)**

**Poivre (2 g)**



**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 45 min**

- Préchauffez le four à 180 °C. Mélangez dans un saladier le **gibier** et les **myrtilles**, salez, poivrez puis malaxez.
- Garnissez 4 ramequins en les tassant et faites-les cuire 45 min au bain-marie.
- Servez et dégustez chaud accompagné d'une salade.

# TERRINE DE CANARD À LA PISTACHE



**Pistaches mondées**
60 g



**Cuisses de canard**
800 g (environ 3)



**Chair à saucisse**
200 g



**Œufs**
x 2



**Cognac**
4 cuil. à soupe

**Sel (4 g)**
**Poivre (2 g)**

**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 1 h 15**
**Attente : 24 h**

- Préchauffez le four à 170 °C. Concassez les **pistaches**. Désossez et hachez les **cuisses de canard** dans un robot puis mélangez-les avec les autres ingrédients dans un saladier en malaxant.
- Tassez et enfournez 1 h 15 au bain-marie.
- Laissez refroidir au réfrigérateur 24 h avant de déguster.



# TERRINE DE FOIE DE VOLAILLE



**Foie de volaille**
500 g



**Chair à saucisse**
400 g



**Œufs**
x 2



**Thym**
1 cuil. à café frais ou séché

 **Sel (4 g)**

 **Poivre (2 g)**





**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 45 min**
**Attente : 12 h**

- Préchauffez le four à 170 °C. Découpez la moitié des **foies de volaille** en morceaux, hachez l'autre moitié dans un robot. Malaxez tous les ingrédients dans un saladier.
- Versez dans une terrine, tassez et faites cuire 45 min au bain-marie.
- Laissez refroidir une nuit au réfrigérateur et dégustez en tranches épaisses.



# FOIE GRAS AU PAIN D'ÉPICE



**Foie gras dénervé**
1 lobe (frais ou surgelé)



**Pain d'épice**
3 tranches



**Sel (4 g)**
**Poivre (2 g)**

**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 20 min**
**Attente : 12 h**

- Préchauffez le four à 180 °C. Coupez le **pain d'épice** en trois et le **foie gras** en cinq, salez, poivrez. Placez le **foie gras** et le **pain d'épice** dans un bocal en alternant les couches.
- Tassez, fermez le bocal et enfournez 20 min au bain-marie.
- Laissez refroidir une nuit au réfrigérateur avant de déguster.

# FOIE GRAS AU SEL



**Foie gras dénervé**
1 lobe (frais ou surgelé)



**Gros sel gris**
500 g



 **Sel, poivre**



**Préparation : 10 min**
**Attente : 12 h**

- La veille, enveloppez le **foie gras** dans un linge léger (type compresse de gaze). Placez-le dans un plat, recouvrez de **gros sel** et réservez 12 h au réfrigérateur.
- Le jour même, retirez le **sel** et le linge, essuyez le **foie gras**. Découpez en tranches puis dégustez avec des toasts de brioche.

# FOIE GRAS AU CHOU



**Chou chinois**
8 feuilles



**Foie gras dénervé**
500 g (frais ou surgelé)



**Sel, poivre**

**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 20 min**

- Plongez les feuilles de **chou**, 2 min dans l'eau bouillante. Rafraîchissez-les et coupez-les en deux.
- Coupez le **foie gras** en 8 morceaux, salez, poivrez et enveloppez chaque morceau dans une ½ feuille de **chou**.
- Faites cuire le **foie gras** 5 min dans un cuit-vapeur, égouttez les morceaux dans un plat et dégustez nature ou avec une vinaigrette.

# TERRINE DE JARRET DE PORC AU FOIE GRAS



**Jarret de porc demi-sel**
1 kg (cuit avec os)



**Foie gras dénervé**
250 g (frais ou surgelé)



**Sel, poivre**

**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 30 min**
**Attente : 12 h**

- Plongez le **jarret** 10 min dans l'eau bouillante. Égouttez, laissez tiédir, désossez et découpez la chair avec la couenne en petits morceaux.
- Préchauffez le four à 180 °C. Placez les morceaux de **jarret** avec le **foie gras** coupé en quatre dans une terrine. Tassez bien puis enfournez 20 min.
- Placez au frais une nuit. Démoulez et dégustez en tranches épaisses avec une salade.

# TERRINE DE JARRET À LA MOUTARDE



**Jarret de porc demi-sel**
1 kg (cuit avec os)



**Moutarde en grains**
3 cuil. à soupe





**Sel, poivre**

**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 10 min**
**Attente : 12 h**

- Plongez le **jarret** 10 min dans l'eau bouillante.
- Égouttez, laissez tiédir, désossez et découpez la chair avec la couenne en petits morceaux.
- Mélangez avec la **moutarde** puis tassez les morceaux de **jarret** dans une terrine.
- Placez au frais une nuit. Démoulez et dégustez en tranches épaisses avec une salade.

# CRÈME DE CHOU-FLEUR CARAMÉLISÉ



**Chou-fleur**
x 1 (900 g)

**Beurre**
100 g



 **Sel, poivre**

Préparation : 10 min
Cuisson : 25 min

- Coupez le **chou-fleur** en petits morceaux et faites-le cuire 20 min dans une casserole avec de l'eau à hauteur. Égouttez-le (gardez l'eau de cuisson).
- Faites fondre le **beurre** dans une casserole, saisissez le **chou-fleur** dans le **beurre** brûlant, laissez roussir quelques minutes.
- Mouillez avec l'eau de cuisson, portez à ébullition et mixez. Salez, poivrez et dégustez.

# CRÈME D'ARTICHAUT AU FOIE GRAS



**Fonds d'artichaut**
400 g (en boîte ou surgelés)



**Crème**
30 cl



**Bloc de foie gras cuit**
120 g



**Huile d'olive**
1 cuil. à soupe





**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 8 min**

- Portez à ébullition les **fonds d'artichaut**, 40 cl d'eau et la **crème**. Mixez avec un mixeur plongeant, salez, poivrez.
- Découpez le **foie gras** en cubes.
- Dressez la crème dans des assiettes creuses, ajoutez le **foie gras**, l'**huile d'olive**, poivrez et dégustez.



# GASPACHO AUX ASPERGES



**Jambon cru**
4 tranches



**Asperges vertes**
x 8



**Asperges blanches**
2 grands bocaux (640 g)



**Huile d'olive**
2 cuil. à soupe

 **Sel, poivre**



**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 15 min**

- Enfournez 10 min à 180 °C les tranches de **jambon** et les **asperges vertes** épluchées et équeutées disposées dans un grand plat. Découpez l'ensemble en petits morceaux.
- Chauffez les **asperges blanches** avec leur eau puis mixez-les dans un blender.
- Dressez les assiettes et recouvrez d'**asperges vertes**, de **jambon** et d'un filet d'**huile d'olive**.



# CRÈME DE CÉLERI AUX ŒUFS DE SAUMON



**Céleri-rave**
500 g



**Crème**
5 cl



**Œufs de saumon**
2 cuil. à soupe



**Huile d'olive**
2 cuil. à soupe

 **Sel, poivre**



**Préparation : 20 min**
**Cuisson : 45 min**

- Épluchez et découpez le **céleri** en cubes et faites-les cuire 35 min à l'eau bouillante salée.
- Retirez l'eau, ajoutez la **crème** et laissez cuire 10 min de plus. Salez, poivrez puis mixez l'ensemble et laissez refroidir.
- Dressez le **céleri** dans des petites tasses, répartissez les **œufs de saumon**, ajoutez un filet d'**huile d'olive** et dégustez.



# CRÈME DE CHOU-FLEUR, HUILE DE SÉSAME



**Chou-fleur**
500 g



**Crème**
1 cuil. à soupe



**Graines de sésame**
2 cuil. à café



**Huile de sésame**
4 cuil. à café



**Sel, poivre**

**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 40 min**

- Découpez le **chou-fleur** en petits morceaux, mettez-les dans une casserole, mouillez à hauteur avec de l'eau et faites cuire 40 min à feu doux.
- Mixez avec un mixeur plongeant, ajoutez la **crème**, salez, poivrez. Dressez dans des bols individuels, saupoudrez de **graines de sésame**, ajoutez un filet d'**huile de sésame** et dégustez.



# GASPACHO DE COURGETTES AU BASILIC



**Basilic**
1 botte



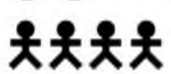
**Courgettes**
x 4



**Pesto**
3 cuil. à café



**Huile d'olive**
6 cuil. à soupe



**Sel, poivre**

**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 30 min**

- Lavez et effeuillez le **basilic**. Mettez les **courgettes**, lavées et coupées, à cuire 30 min dans une casserole avec 25 cl d'eau.
- Ajoutez le **pesto**, l'**huile d'olive** et les ¾ des feuilles de **basilic**. Mixez avec un mixeur plongeant, salez, poivrez et laissez refroidir.
- Ajoutez le reste du **basilic** et dégustez.



# GASPACHO TOMATES ET POIVRONS



**Poivrons rouges**
x 2



**Concombre**
x 1



**Huile d'olive**
6 cuil. à soupe



**Tomates concassées**
1 boîte (800 g)



**Vinaigre**
4 cuil. à soupe



**Tomates cerise**
200 g

**Sel, poivre**

**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 5 min**

- Équeutez et videz les **poivrons**, puis plongez-les 5 min dans une casserole d'eau bouillante.
- Épluchez, épépinez et coupez en cubes le **concombre**. Mixez tous les ingrédients sauf les **tomates cerise** dans un blender.
- Salez, poivrez et ajoutez les **tomates cerise** coupées en deux. Dégustez.



# CRÈME DE POTIRON À LA NOISETTE



**Noisettes**
x 20



**Potiron**
800 g



**Crème**
20 cl



**Huile de noisette**
4 cuil. à soupe



**Sel, poivre**

**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 40 min**

- Concassez les **noisettes**. Épluchez le **potiron** et découpez la chair en gros cubes.
- Mettez-la à cuire 35 min dans une casserole avec de l'eau à hauteur.
- Ajoutez la **crème** et l'**huile**. Portez à ébullition et mixez avec un mixeur plongeant. Salez, poivrez et dégustez avec les **noisettes** et un filet d'**huile de noisette**.



# BOUILLON REPAS/SAUMON SAUCE SATAY



**Brocoli**
250 g



**Vermicelles de riz**
70 g



**Fond de volaille**
½ tablette



**Sauce satay**
2 cuil. à soupe



**Filets de saumon**
700 g (sans peau ni arête)



**Sel, poivre**



**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 7 min**

- Taillez le **brocoli** en petits morceaux.
- Réunissez tous les ingrédients sauf le **saumon** dans une grande casserole avec 1,2 l d'eau. Laissez cuire 5 min à feu doux en remuant.
- Coupez le **saumon** en cubes, ajoutez-le dans le bouillon, laissez cuire 2 min de plus.
- Dressez dans des grands bols et dégustez bien chaud.



# BOUILLON REPAS/CREVETTES, COCO, CURRY



**Basilic asiatique**
20 feuilles



**Crevettes crues**
x 20 (décortiquées)



**Vermicelles de riz**
80 g



**Fond de volaille**
½ tablette



**Curry**
2 cuil. à soupe



**Lait de coco**
100 cl



**Sel, poivre**

**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 15 min**

- Lavez et hachez le **basilic**. Décortiquez les **crevettes**.
- Réunissez tous les ingrédients dans une cocotte avec 60 cl d'eau, sauf le **basilic** et le **vermicelle**. Faites cuire 15 min à feu doux.
- Ajoutez le **basilic** et le **vermicelle**. Laissez reposer 5 min, mélangez et dégustez.



# BOUILLON REPAS/POULET COURGETTE



**Basilic**
20 feuilles



**Courgettes**
x 2



**Oignons verts**
x 2



**Blancs de poulet**
x 4



**Fond de volaille**
½ tablette



**Sel, poivre**

**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 20 min**

- Lavez et hachez le **basilic**. Équeutez puis émincez les **courgettes** et les **oignons**.
- Découpez le **poulet** en morceaux. Réunissez tous les ingrédients sauf le **basilic** dans une cocotte avec 1,2 l d'eau. Faites cuire 20 min à feu doux.
- Ajoutez le **basilic**. Laissez reposer 5 min, mélangez et dégustez.



# BOUILLON REPAS/BŒUF, MOUTARDE



**Tomates cerise**
x 20



**Bœuf haché**
300 g



**Fond de volaille**
½ tablette



**Moutarde de Dijon**
1 cuil. à soupe



**Thym séché**
2 cuil. à café



**Coquillettes**
80 g



**Sel, poivre**



**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 20 min**

- Lavez et découpez les **tomates cerise** en deux. Moulez le **bœuf** en petites boulettes.
- Réunissez tous les ingrédients dans une cocotte avec 1,2 l d'eau, sauf les boulettes de **bœuf**. Faites cuire 20 min à feu vif, en remuant de temps en temps.
- Ajoutez les boulettes. Laissez reposer 5 min, mélangez et dégustez.



# CHÈVRES CHAUDS SUR SALADE CROQUANTE



**Asperges vertes**
x 20



**Haricots verts**
400 g



**Crottins de chavignol**
x 4



**Pain baguette**
8 tranches



**Miel liquide**
2 cuil. à soupe



**Vinaigre de cidre**
2 cuil. à soupe



**Sel, poivre**



**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 20 min**

- Épluchez et faites cuire les **asperges** et les **haricots verts** à l'eau bouillante salée.
- Coupez les **crottins** en deux et posez-les dans un plat sur les tranches de **pain**, arrosez de **miel** et enfournez 10 min à 180 °C.
- Placez les **asperges** et les **haricots verts** dans un plat, ajoutez les toasts chauds, assaisonnez avec le **vinaigre** et dégustez.



# ASPERGES, PARMESAN, ŒUF MOLLET



**Asperges vertes**
x 20



**Huile d'olive**
4 cuil. à soupe



**Oranges**
x 2



**Œufs**
x 4



**Parmesan en copeaux**
150 g



**Sel, poivre**

**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 10 min**

- Épluchez et faites cuire les **asperges** 5 min à l'eau bouillante salée. Mélangez l'**huile d'olive**, les zestes et le jus des **oranges**.
- Faites cuire les **œufs** 5 min précises à l'eau bouillante. Rafraîchissez-les et écalez-les.
- Dressez les **asperges** dans un plat, posez les **œufs** dessus. Recouvrez de sauce à l'**orange** et de **parmesan**, salez et poivrez.



# SALADE DE HARICOTS FRAIS AU PESTO



**Haricots frais**
1 kg



**Oignons rouges**
x 2 (petits)



**Pesto**
2 cuil. à soupe



**Huile d'olive**
4 cuil. à soupe



**Crème liquide**
2 cuil. à soupe



**Basilic**
8 feuilles

**Sel, poivre**

**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 30 min**

- Écossez les **haricots**. Faites-les cuire à l'eau bouillante pendant 30 min et laissez-les refroidir dans l'eau de cuisson.
- Épluchez et émincez les **oignons**.
- Égouttez les **haricots** et mélangez-les avec le **pesto**, le **basilic**, les **oignons**, l'**huile d'olive** et la **crème**. Salez, poivrez et dégustez.



# MELON AU SAUMON FUMÉ ET À LA MENTHE



**Melon**
x 1



**Saumon fumé**
4 tranches



**Menthe**
4 branches



**Huile d'olive**
6 cuil. à soupe



**Citron vert**
½



**Sel, poivre**

**Préparation : 10 min**

- Découpez le **melon** en cubes, le **saumon** en petits dés, effeuillez et ciselez la **menthe**.
- Mélangez le **saumon**, la **menthe** et le **melon**.
- Ajoutez l'**huile d'olive** et le jus du **citron**. Salez et poivrez.
- Mélangez, réservez 2 min et dégustez.



# SALADE AU MELON, TOMATES ET BASILIC



**Melon**
x 1



**Tomates cerise**
x 20



**Huile d'olive**
4 cuil. à soupe



**Basilic**
20 feuilles



**Origan séché**
1 cuil. à café



**Sel, poivre**

**Préparation : 5 min**

- Découpez le **melon** en cubes, et les **tomates** en deux.
- Mélangez-les avec l'**huile d'olive**, les feuilles de **basilic** et l'**origan**, salez, poivrez puis dégustez.



# AVOCATS AU SAUMON FUMÉ



**Saumon fumé**
4 tranches épaisses



**Aneth**
4 branches



**Citrons verts**
x 2



**Huile d'olive**
4 cuil. à soupe



**Avocats**
x 4 (bien mûrs)



**Ciboulette**
1 botte



**Sel, poivre**

**Préparation : 10 min**

- Mélangez dans un saladier le **saumon fumé** en petits dés, l'**aneth** haché, la **ciboulette** ciselée, le jus des **citrons verts** et l'**huile d'olive**, salez, poivrez.
- Ouvrez les **avocats**, retirez les noyaux, garnissez-les avec le **saumon fumé** et dégustez immédiatement.



# SALADE LENTILLES, SAUMON ET ESTRAGON



**Lentilles vertes**
200 g



**Pavés de saumon**
2 x 200 g (sans peau)



**Estragon**
8 branches



**Moutarde en grains**
1 cuil. à soupe



**Huile d'olive**
4 cuil. à soupe



**Sel, poivre**

**Préparation : 5 min**
**Cuisson : 25 min**

- Faites cuire les **lentilles** 20 min dans une grande quantité d'eau.
- Ajoutez le **saumon** et laissez cuire 5 min de plus sans remuer. Égouttez l'ensemble, laissez tiédir.
- Lavez et hachez l'**estragon**.
- Découpez le **saumon** et mélangez-le aux **lentilles** avec tous les ingrédients, salez, poivrez et servez.



# TABOULÉ AU SAUMON ET RADIS

**Radis roses**
x 8

**Menthe**
20 feuilles

**Citrons**
x 2 (ou 4 cuil. à soupe de jus)

**Pavés de saumon**
2 x 200 g (sans peau)

**Semoule fine**
4 cuil. à soupe

**Huile d'olive**
4 cuil. à soupe



**Sel, poivre**

**Préparation : 10 min**
**Attente : 25 min**

- Lavez et taillez les **radis** en tranches fines.
- Lavez et ciselez la **menthe**, pressez le jus des **citrons**, coupez le **saumon** en petits cubes.
- Mélangez **la semoule**, les **radis**, le **saumon**, la **menthe**, le jus de **citron** et l'**huile d'olive**, salez, poivrez. Laissez gonfler 25 min au réfrigérateur et dégustez froid.



# SALADE DE BŒUF RÔTI AU BASILIC



**Basilic**
1 botte



**Concombre**
¼



**Rôti de bœuf cuit**
400 g



**Huile d'olive**
2 cuil. à soupe



**Sauce soja**
1 cuil. à soupe



**Poivre**



**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 5 min**

- Lavez et effeuillez le **basilic**. Taillez le **concombre** en tranches fines.
- Découpez la viande en tranches fines, mélangez avec le **concombre** et le **basilic**.
- Ajoutez l'**huile d'olive** et la **sauce soja** et dégustez.



# SALADE THAÏE



**Coriandre**
1 botte



**Carpaccio de bœuf**
400 g (environ 4 portions)



**Graines de sésame**
2 cuil. à soupe



**Citrons verts**
x 2



**Sauce soja**
4 cuil. à soupe



**Piment vert**
x 1 (petit)



**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 1 min**

- Lavez et hachez la **coriandre**. Saisissez la viande 1 min avec 1 cuil. d'**huile** dans une poêle, arrêtez le feu.
- Laissez refroidir puis ajoutez le **sésame**, le jus des **citrons**, la **coriandre**, la **sauce soja** et le **piment** haché. Mélangez et dégustez avec du riz.



# SALADE AU ROQUEFORT



**Échalotes**
x 4 (grosses)



**Farine**
100 g



**Salades sucrine**
x 4



**Roquefort**
150 g



**Huile de noix**
8 cuil. à soupe



**Vinaigre de cidre**
4 cuil. à soupe



**Sel, poivre**
**+ 1 bain de friture**



**Préparation : 20 min**
**Cuisson : 5 min**

• Épluchez et émincez les **échalotes**. Passez-les dans la **farine**. Faites-les frire et réservez.

• Coupez les **salades** en quatre, coupez le **roquefort** en petits morceaux.

• Mélangez tous les ingrédients dans un saladier avec l'**huile** et le **vinaigre**. Salez, poivrez et dégustez.



# SALADE DE FOIES DE VOLAILLE À L'ABRICOT



**Abricots**
x 8



**Foies de volaille**
x 8



**Roquette**
2 poignées (80 g)



**Huile d'olive**
4 cuil. à soupe



**Vinaigre balsamique**
2 cuil. à soupe



**Sel, poivre**

**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 2 min**

- Ouvrez les **abricots** et retirez les noyaux, découpez les **foies de volaille** en deux, lavez et égouttez la **roquette**.
- Chauffez l'**huile** dans une grande poêle, saisissez les **foies** 1 min, retournez-les, puis ajoutez les **abricots** et le **vinaigre**, laissez cuire 1 min de plus, dressez sur la **roquette** et dégustez immédiatement.



# COQUILLETTES AU FOIE GRAS ET ABRICOT



**Bloc de foie gras cuit**
160 g (en boîte ou surgelé)



**Abricots secs**
x 8



**Coquillettes**
300 g



**Beurre**
50 g

 **Sel, poivre**

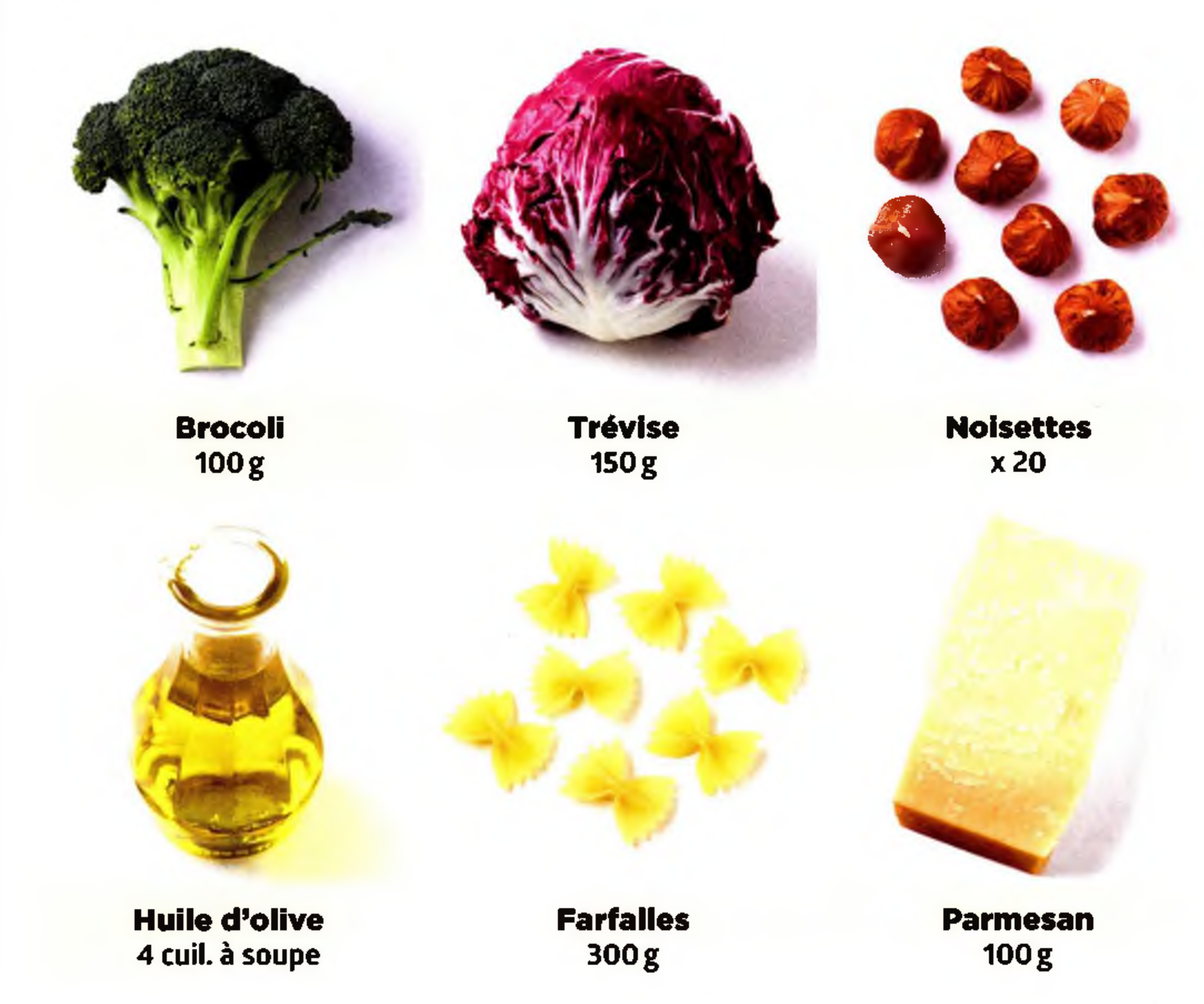


**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 15 min**

- Coupez le **foie gras** et les **abricots** en petits cubes réguliers.
- Faites cuire les **coquillettes** à l'eau bouillante salée, égouttez-les et versez-les dans une poêle, ajoutez le **beurre**, le **foie gras** et les **abricots**.
- Chauffez 5 ou 6 min en remuant, salez, poivrez et dégustez.



# FARFALLES À LA TRÉVISE ET AUX NOISETTES




**Sel, poivre**

**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 20 min**

- Coupez le **brocoli** en morceaux, émincez la **trévise**, écrasez les **noisettes** et saisissez l'ensemble avec l'**huile d'olive** dans une poêle. Laissez cuire 10 min à feu doux. Faites cuire les **farfalles** (*al dente*) à l'eau bouillante salée.
- Égouttez-les et versez-les dans la poêle, ajoutez 1 cuil. de l'eau de cuisson, le **parmesan** râpé, les légumes, salez, poivrez, et chauffez 5 min.



# FARFALLES AUX LÉGUMES VERTS

**Courgette**
x 1

**Asperges vertes**
x 10

**Petits pois**
200 g (frais ou surgelés)

**Huile d'olive**
4 cuil. à soupe

**Farfalles**
300 g

**Ciboulette**
1 botte



**Sel, poivre**

**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 20 min**

- Coupez la **courgette** en rondelles, épluchez et coupez les **asperges** en deux. Saisissez les légumes 10 min dans une poêle avec l'**huile d'olive**.
- Faites cuire les **farfalles** (*al dente*) à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et versez-les dans la poêle, ajoutez 1 cuil. à soupe d'eau de cuisson, la **ciboulette** ciselée. Chauffez 5 min en remuant et servez avec du parmesan.



# FUSILLIS À LA SARDINE



**Mandarines**
x 2



**Pignons**
30 g



**Fusillis**
300 g



**Sardines à l'huile d'olive**
x 2 boîtes



**Raisins secs**
30 g

 **Sel, poivre**



**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 15 min**

- Épluchez et taillez les **mandarines** en morceaux.
- Dorez les **pignons** dans une poêle sans matière grasse. Faites cuire les **pâtes** (*al dente*) à l'eau bouillante salée.
- Égouttez-les et versez-les dans la poêle, ajoutez 2 cuil. à soupe d'eau de cuisson, les **sardines** avec l'**huile**, les **raisins** et les **mandarines**.
- Chauffez en remuant, saupoudrez de **pignons**.



# GRATIN DE MACARONIS AU JAMBON





**Macaronis**
300 g



**Jambon**
250 g (talon)



**Fromage râpé**
150 g



**Crème**
40 cl

**Sel, poivre**



**Préparation : 5 min**
**Cuisson : 45 min**

• Préchauffez le four à 180 °C. Faites cuire les **macaronis** (*al dente*) à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et versez-les dans un plat à gratin.

• Ajoutez le **jambon** en petits morceaux, le **fromage râpé**, la **crème**, salez, poivrez, mélangez puis enfournez 35 min. Lorsque le gratin est bien doré, dégustez chaud avec une salade verte.



# RIGATONIS ARABIATA À L'AUBERGINE



**Aubergine**
x 1 (grosse)



**Huile d'olive**
4 cuil. à soupe



**Chorizo**
8 tranches



**Origan séché**
2 cuil. à soupe



**Rigatonis**
300 g



**Sel, poivre**

**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 20 min**

- Saisissez l'**aubergine** coupée en morceaux dans une poêle avec l'**huile d'olive**. Ajoutez le **chorizo** et l'**origan**, laissez roussir 20 min en remuant.
- Faites cuire les **rigatonis** (*al dente*) à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et versez-les dans la poêle, ajoutez 1 cuil. à soupe d'eau de cuisson et chauffez l'ensemble 5 min, salez et poivrez.



# RIGATONIS AU CONFIT DE CANARD

**Canard confit**
2 cuisses

**Champignons de Paris**
300 g

**Ail**
2 gousses

**Rigatonis**
300 g

**Ciboulette**
1 botte

**Parmesan râpé**
100 g



**Sel, poivre**

**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 25 min**

- Hachez la chair du **canard** avec la peau. Faites cuire 10 min dans une poêle avec les **champignons** émincés et l'**ail** haché.
- Faites cuire les **rigatonis** (*al dente*) à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et versez-les dans la poêle, ajoutez 1 cuil. d'eau de cuisson, le **parmesan**, la **ciboulette** ciselée, les légumes et le **canard**. Laissez cuire 2 min en remuant.



# PENNE AUX ROUGETS



**Huile d'olive**
4 cuil. à soupe



**Oignons rouges**
x 2



**Filets de rouget**
x 4 (frais ou surgelé)



**Origan séché**
1 cuil. à soupe



**Penne**
300 g



**Sel, poivre**

**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 20 min**

- Chauffez l'**huile** dans une poêle, saisissez les **oignons** émincés, laissez roussir 2 min, ajoutez les **rougets** et l'**origan** et poursuivez la cuisson 10 min en remuant.
- Faites cuire les **penne** (*al dente*) dans l'eau bouillante salée, égouttez-les et versez-les dans la poêle avec 2 cuil. à soupe d'eau de cuisson.
- Chauffez en remuant, ajoutez les **rougets**.



# PENNE AU POTIRON ET NOIX



**Potiron**
1 tranche (environ 400 g)



**Huile de noix**
4 cuil. à soupe



**Penne**
400 g



**Noix**
10 cerneaux



**Parmesan**
100 g



**Sel, poivre**

**Préparation : 5 min**
**Cuisson : 45 min**

- Mettez le **potiron** au four 35 min à 180 °C avec 2 cuil. à soupe d'**huile de noix**.
- Faites cuire les **penne** *(al dente)*. Écrasez le **potiron** cuit à la fourchette. Concassez les **noix**.
- Mélangez le **potiron**, 2 cuil. à soupe d'**huile**, les **penne** et les **noix** dans une poêle, chauffez 3 min. Salez, poivrez, ajoutez le **parmesan** râpé et dégustez.



# PENNE AU POIVRON ET BASILIC



**Poivrons rouges**
x 2



**Ail**
4 gousses



**Penne**
300 g



**Parmesan**
100 g



**Basilic**
30 feuilles



**Sel, poivre**

**Préparation : 20 min**
**Cuisson : 40 min**

- Coupez les **poivrons** en morceaux, épluchez l'**ail** puis faites cuire l'ensemble 25 min dans une casserole avec 30 cl d'eau. Mixez avec un mixeur plongeant.
- Faites cuire les **penne** (*al dente*) à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et versez-les dans la poêle, ajoutez le coulis, le **parmesan** râpé et le **basilic**, salez, poivrez et chauffez 5 min en remuant.



# SPAGHETTIS AUX COQUES



**Coques**
1,5 l



**Huile d'olive**
4 cuil. à soupe



**Ail**
4 gousses



**Persil plat**
8 branches



**Spaghettis**
300 g



**Sel, poivre**

**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 25 min**

• Ouvrez les **coques** dans une grande poêle, ajoutez l'**huile d'olive**, l'**ail** et le **persil** haché.

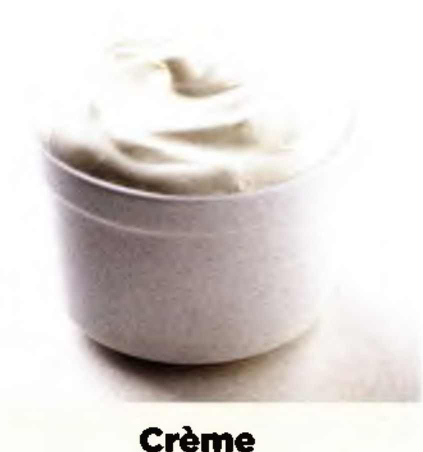
• Faites cuire les **spaghettis** (*al dente*) à l'eau bouillante salée.

• Égouttez-les et versez-les dans la poêle avec les **coques**, faites cuire 5 min de plus en remuant, salez, poivrez et dégustez.



# SPAGHETTIS À LA POUTARGUE


**Spaghettis**
300 g


**Crème**
20 cl


**Poutargue**
200 g


**Huile d'olive**
4 cuil. à soupe

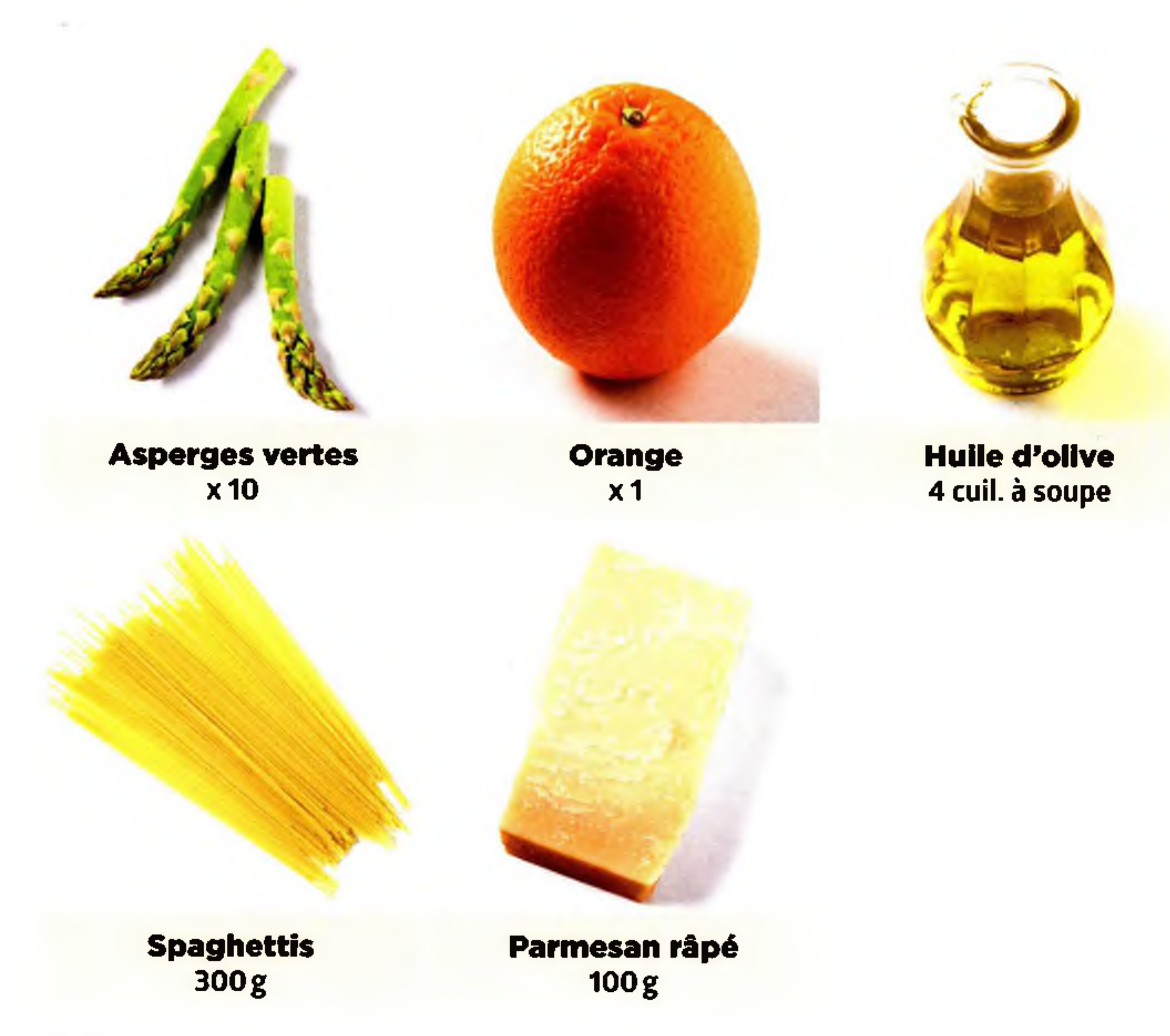

**Sel, poivre**

**Préparation : 5 min**
**Cuisson : 15 min**

- Faites cuire les **spaghettis** (*al dente*) à l'eau bouillante salée.
- Égouttez-les et versez-les dans la poêle, ajoutez 2 cuil. à soupe d'eau de cuisson, la **crème** et la **poutargue** hachée au couteau.
- Salez, poivrez et chauffez 5 min en remuant, dressez dans des assiettes creuses, arrosez d'**huile d'olive**.



# SPAGHETTIS AUX ASPERGES ET À L'ORANGE




**Sel, poivre**

**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 15 min**

- Équeutez les **asperges**, coupez-les en deux.
- Pelez l'**orange** à vif, découpez-la en morceaux. Saisissez les **asperges** avec l'**huile d'olive** 10 min dans une poêle.
- Faites cuire les **spaghettis** (*al dente*) à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et ajoutez-les dans la poêle, avec le **parmesan**, le jus et l'**orange**. Chauffez 5 min en remuant, salez, poivrez.



# BOLOGNAISE À LA TOMATE CERISE




**Sel, poivre**

**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 45 min**

- Faites cuire les **spaghettis** (*al dente*) à l'eau bouillante salée, égouttez-les.
- Chauffez l'**huile** dans une cocotte, colorez les **oignons** émincés.
- Ajoutez les **tomates cerise** en morceaux, 50 cl d'eau et faites cuire 30 min à feu doux. Ajoutez le **bœuf haché**, les **spaghettis**, le **basilic**, laissez cuire 5 min de plus et dégustez avec du parmesan.



# SPAGHETTIS CARBONARA AU CRABE

**Coriandre**
1 botte

**Spaghettis**
300 g

**Œufs**
x 2

**Crème**
25 cl

**Curry**
1 cuil. à soupe

**Chair de crabe**
2 boîtes



**Sel, poivre**

**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 25 min**

- Lavez et hachez la **coriandre**. Faites cuire les **spaghettis** (*al dente*) à l'eau bouillante salée. Fouettez les jaunes d'**œufs** avec la **crème**, le **curry** et le **crabe**.
- Égouttez les **spaghettis** et versez-les dans une poêle. Ajoutez la **crème** et mélangez énergiquement pendant 2 min à feu vif pour lier l'ensemble. Ajoutez la **coriandre**, salez et poivrez.



# RISOTTO À LA TOMATE



**Riz arborio**
400 g (spécial risotto)



**Bouillon**
1/2 litre




**Vin blanc sec**
1 verre (15 cl)



**Huile d'olive**
6 cuil. à soupe



**Tomates cerise**
250 g



**Parmesan**
100 g



**Sel, poivre**



**Préparation : 5 min**
**Cuisson : 25 min**

- Mettez le **riz**, le **bouillon**, le **vin blanc**, la moitié de l'**huile d'olive**, les **tomates** coupées en deux dans une cocotte.
- Faites cuire à feu doux en remuant avec une spatule jusqu'à l'absorption du **bouillon**.
- Le **riz** doit être encore un peu ferme.
- Ajoutez le **parmesan** râpé et le reste de l'**huile**, mélangez énergiquement pour lier l'ensemble.



# RISOTTO AU SAFRAN



**Riz arborio**
400 g (spécial risotto)

**Bouillon**
1/2 litre

**Vin blanc sec**
1 verre (15 cl)

**Huile d'olive**
6 cuil. à soupe

**Safran**
15 pistils

**Parmesan**
100 g

**Sel, poivre**

**Préparation : 5 min**
**Cuisson : 25 min**

- Mettez le **riz**, le **bouillon**, le **vin blanc**, la moitié de l'**huile d'olive**, les **pistils** de **safran** dans une cocotte. Faites cuire à feu doux en remuant avec une spatule jusqu'à l'absorption du **bouillon**. Le **riz** doit être encore un peu ferme.
- Ajoutez le **parmesan** râpé et le reste de l'**huile**, mélangez énergiquement pour lier l'ensemble.



# RIZ FRIT AUX CREVETTES ET AU PORC



**Crevettes roses**
x 8



**Côtes de porc (échine)**
x 2



**Gingembre frais**
80 g



**Sauce soja**
8 cuil. à soupe



**Curry**
2 cuil. à soupe



**Riz cuit**
400 g

**Poivre**





**Préparation : 20 min**
**Cuisson : 25 min**

- Décortiquez les **crevettes**, coupez le **porc** en morceaux et saisissez-les dans un wok avec 4 cuil. à soupe d'huile.
- Ajoutez les **crevettes**, le **gingembre** épluché et râpé, le **riz**, le **curry** et la **sauce soja**. Laissez cuire à feu vif en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le **riz** soit bien coloré et craquant. Salez légèrement, poivrez et dégustez.



# PIZZAS AUX CHAMPIGNONS DE PARIS



**Pâte à pizza**
2 boules (surgelées)



**Crème**
8 cuil. à soupe



**Pousses d'épinard**
200 g



**Champignons de Paris**
x 16 (gros)



**Citrons confits**
x 4



**Huile d'olive**
8 cuil. à soupe



**Sel, poivre**

**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 25 min**

• Préchauffez le four à 220 °C. Étalez les **pâtes à pizza** sur une plaque.

• Répartissez la **crème**, la moitié des **pousses d'épinard** et des **champignons** émincés et la peau des **citrons confits** en dés. Enfournez 25 min. Sortez les pizzas, ajoutez le reste des **épinards** et des **champignons** arrosez d'**huile d'olive**, salez, poivrez et dégustez.



# PIZZAS PIQUANTES AU POIVRON



**Pâte à pizza**
2 boules (surgelées)



**Poivrons rouges**
x 4



**Chorizo**
16 grandes tranches



**Menthe**
4 branches



**Huile d'olive**
8 cuil. à soupe



**Sel, poivre**

**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 25 min**

• Préchauffez le four à 220 °C. Étalez les **pâtes à pizza** sur une plaque. Répartissez les **poivrons** émincés et les tranches de **chorizo**.

• Enfournez 25 min. Sortez les pizzas, ajoutez les feuilles de **menthe**, arrosez d'**huile d'olive**, salez, poivrez et dégustez.



# PIZZAS TOMATES ET CERISES



**Pâte à pizza**
2 boules (surgelées)



**Tapenade**
2 cuil. à soupe



**Tomates cerise**
x 24



**Cerises griottes**
x 40 (surgelées)



**Fromage basque**
100 g (type Etorki®)



**Huile d'olive**
2 cuil. à soupe



**Sel, poivre**

**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 25 min**

- Préchauffez le four à 220 °C. Étalez les **pâtes à pizza** sur une grande plaque.
- Badigeonnez de **tapenade**, recouvrez de **tomates cerise** coupées en deux et de **cerises griottes**.
- Parsemez de **fromage basque** râpé et enfournez 25 min. Sortez les pizzas du four, salez, poivrez, arrosez d'**huile d'olive** et dégustez.



# CHAUSSONS AU CHÈVRE, TOMATES ET THYM



**Pâte à pizza**
2 boules (surgelées)



**Crottins de chavignol**
x 4



**Tomates**
x 2 (moyennes)



**Huile d'olive**
4 cuil. à soupe



**Thym**
4 branches



**Sel, poivre**



**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 25 min**

• Préchauffez le four à 220 °C. Formez 4 boules de **pâtes à pizza** et étalez-les. Placez au centre de chacune 1 **crottin** et 1/2 **tomate** en tranches.

• Salez, poivrez, ajoutez 2 cuil. à soupe d'**huile d'olive,** le **thym** effeuillé et refermez.

• Fixez les bords en pressant avec les doigts et enfournez-les 25 min. Sortez les chaussons, laissez reposer 5 min puis dégustez avec une salade.



# PIZZAS JAMBON, PISSENLIT ET POIRE



**Pâte à pizza**
2 boules (surgelées)



**Crème**
4 cuil. à soupe



**Jambon cru**
8 tranches fines



**Pissenlit**
200 g



**Poires**
x 2



**Huile d'olive**
2 cuil. à soupe

**Sel, poivre**

**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 25 min**

- Préchauffez le four à 220 °C. Étalez les **pâtes à pizza** sur une grande plaque. Répartissez la **crème** et le **jambon** en morceaux.
- Enfournez 25 min. Sortez les pizzas, ajoutez les feuilles de **pissenlit** et les **poires** en lamelles, arrosez d'**huile d'olive**, salez, poivrez et dégustez.



# PIZZAS COURGETTES, JAMBON AU PESTO



**Pâte à pizza**
2 boules (surgelées)



**Pesto**
2 cuil. à soupe



**Courgettes**
x 2



**Jambon cru**
8 tranches



**Huile d'olive**
4 cuil. à soupe



**Sel, poivre**

**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 25 min**

- Préchauffez le four à 220 °C. Étalez les **pâtes à pizza** sur une grande plaque.
- Badigeonnez-les de **pesto** et recouvrez-les de lamelles fines de **courgette** coupées à l'économe et de **jambon**.
- Arrosez d'**huile d'olive**, salez, poivrez et enfournez 25 min. Sortez les pizzas du four et dégustez.



# TOURTE AU CANARD ET DATTES




**Sel, poivre**

**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 40 min**

- Préchauffez le four à 180 °C. Coupez les **dattes** en morceaux. Mélangez-les avec la **chair à saucisse**, le **cognac**, le **foie gras** en cubes et les **cuisses de canard** désossées et hachées.
- Étalez une **pâte feuilletée**, disposez la farce au centre, recouvrez de la 2e **pâte feuilletée** et fixez-les en écrasant les bords. Enfournez 40 min. Dégustez chaud avec une salade.



# TARTE POIREAUX ET PARMESAN



**Poireaux**
x 5 (petits)

**Pâte feuilletée**
x 1

**Parmesan en copeaux**
100 g



**Crème**
2 cuil. à soupe



**Huile d'olive**
2 cuil. à soupe

**Sel, poivre**

**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 40 min**

- Préchauffez le four à 180 °C. Équeutez et fendez les **poireaux** en hauteur, lavez-les à grande eau.
- Étalez la **pâte** dans un plat à tarte, posez les **poireaux** au fond, recouvrez de **parmesan**, de **crème** et d'**huile d'olive**.
- Salez, poivrez et enfournez 40 min. Dégustez la tarte chaude avec une salade verte.



# TARTELETTES TOMATES CERISE MOUTARDE

**Pâte feuilletée**
x 1

**Moutarde de Dijon**
4 cuil. à soupe

**Tomates cerise**
x 32

**Huile d'olive**
4 cuil. à soupe

**Thym**
4 branches



**Sel, poivre**

**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 35 min**

• Préchauffez le four à 180 °C. Découpez 4 cercles de **pâte** en utilisant un moule à tartelette comme emporte-pièce.

• Placez la **pâte** dans les moules, garnissez d'une cuillère de **moutarde**, de 8 **tomates cerise** coupées en deux, d'1 cuil. à soupe d'**huile d'olive**.

• Saupoudrez de **thym**, salez, poivrez et enfournez 35 min. Dégustez chaud ou froid.



# TARTES FINES AU SAUMON FUMÉ ET POMMES

**Pâte à pizza**
2 boules (surgelées)

**Ricotta**
250 g

**Saumon fumé**
4 tranches

**Pommes vertes**
x 2

**Ciboulette**
1 botte

**Citron**
x 1



**Sel, poivre**

**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 25 min**

- Préchauffez le four à 220 °C. Étalez les **pâtes à pizza** sur une grande plaque, recouvrez de **ricotta** et enfournez-les 25 min.
- Sortez les tartes fines, recouvrez de **saumon fumé** en morceaux, de **pommes** coupées en bâtonnets et de **ciboulette** ciselée. Arrosez de jus de **citron**. Salez, poivrez et dégustez.



# TARTES FINES BACON ET SAUGE



**Pâte à pizza**
2 boules (surgelées)



**Crème**
4 cuil. à soupe



**Bacon**
7 tranches fines



**Sauge**
2 branches



**Huile d'olive**
4 cuil. à soupe



**Sel, poivre**

**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 25 min**

- Préchauffez le four à 220 °C. Étalez les **pâtes à pizza** sur une grande plaque.
- Répartissez la **crème**, les tranches de **bacon** et les feuilles de **sauge**. Enfournez 25 min.
- Sortez les tartes fines, arrosez d'**huile d'olive**, salez, poivrez et dégustez.



# RATATOUILLE FROIDE À LA MENTHE



**Oignon doux**
x 1



**Poivrons multicolores**
x 2



**Courgettes**
x 2



**Aubergine**
x 1 (petite)



**Huile d'olive**
6 cuil. à soupe



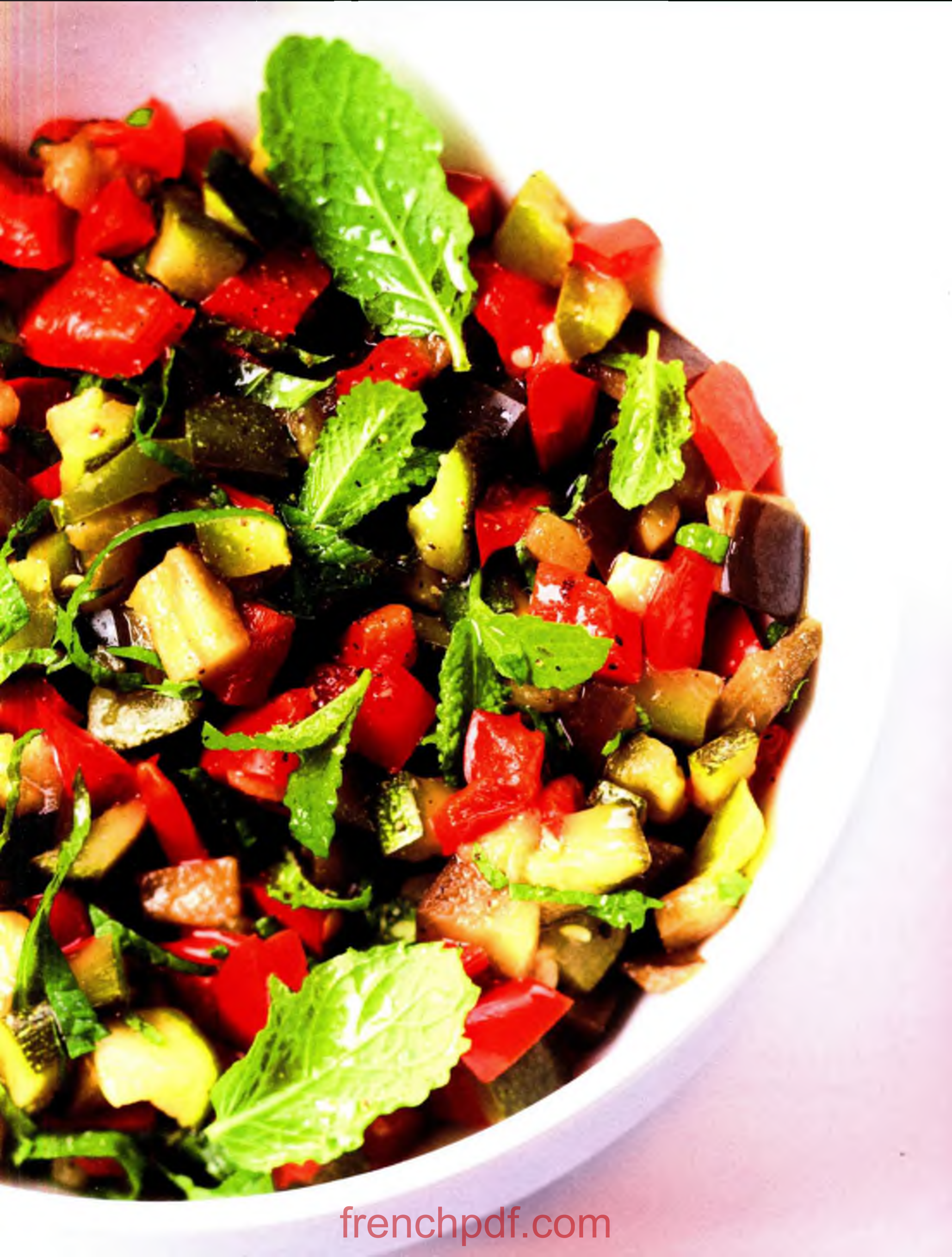
**Menthe**
20 feuilles



**Sel, poivre**

**Préparation : 25 min**
**Cuisson : 45 min**

- Hachez l'**oignon**. Coupez les **poivrons**, les **courgettes** et l'**aubergine** en petits dés.
- Chauffez l'**huile**, saisissez les légumes sans coloration. Salez, poivrez et faites cuire 45 min à feu doux sans coloration.
- Laissez refroidir, ajoutez la **menthe** ciselée et dégustez.



# TIAN DE LÉGUMES



**Pommes de terre**
x 2 (grosses)



**Aubergine**
x 1



**Courgettes**
x 2



**Tomates**
x 3



**Thym séché**
1 cuil. à soupe



**Huile d'olive**
6 cuil. à soupe



**Sel, poivre**



**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 45 min**

• Préchauffez le four à 180 °C. Lavez et taillez tous les légumes en lamelles fines.
• Superposez-les dans un plat à gratin, en les assaisonnant de sel, de poivre, de **thym** séché et d'**huile d'olive**.
• Enfournez 45 min et servez dans le plat.



# GRATIN D'AUBERGINES



**Aubergines**
x 2



**Mozzarella**
2 boules (250 g)



**Tomates concassées**
300 g



**Parmesan**
100 g



**Huile d'olive**
2 cuil. à soupe



**Sel, poivre**



**Préparation : 25 min**
**Cuisson : 1 h**

- Préchauffez le four à 180 °C. Lavez et taillez les **aubergines** en tranches dans la hauteur. Coupez la **mozzarella** en rondelles.
- Alternez les couches de **tomates**, de **mozzarella** et d'**aubergines** dans un plat à gratin, salez, poivrez, saupoudrez de **parmesan** râpé et arrosez d'**huile d'olive**.
- Enfournez 1 h et dégustez avec une salade.



# GRATIN DE BLETTES AU FROMAGE



**Blettes**
1 kg



**Crème**
60 cl



**Fromage râpé**
200 g



**Sel, poivre**

**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 30 min**

- Lavez et coupez les **blettes** en morceaux, plongez-les 5 min dans l'eau bouillante salée. Égouttez, laissez refroidir et mélangez-les avec la **crème** et le **fromage**.
- Préchauffez le four à 180 °C. Salez, poivrez, mettez le tout dans un plat et enfournez 30 min.
- Lorsque le gratin est bien doré, servez dans le plat et dégustez avec une salade.



# BEIGNETS DE COURGETTES EN SALADE




**Sel, poivre**
**+ 1 bain de friture**

**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 5 min**

- Lavez la **roquette**. Taillez les **courgettes** en rondelles.
- Fouettez les blancs d'**œufs** en neige. Mélangez la **farine**, la **bière** et les jaunes **d'œufs**. Ajoutez les blancs d'**œufs**. Chauffez l'**huile**.
- Plongez les **courgettes** dans la pâte et faites-les frire. Dégustez les beignets chauds avec la **roquette** et la **menthe** ciselée.



# GRATIN DE COURGETTES





**Courgettes**
650 g



**Fromage râpé**
200 g

 **Sel, poivre**



**Préparation : 5 min**
**Cuisson : 30 min**



- Préchauffez le four à 180 °C. Lavez et râpez les **courgettes** avec un robot.
- Mélangez dans un plat avec le **fromage râpé**, salez, poivrez et faites gratiner 30 min.

# NAVETS CARAMÉLISÉS AU MIEL



**Navets nouveaux**
2 bottes



**Miel liquide**
12 cuil. à soupe





**Sel, poivre**

**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 40 min**

- Épluchez et équeutez les **navets**. Faites-les cuire 30 min dans une casserole d'eau bouillante salée (ils doivent être fondants).
- Chauffez le **miel** dans une grande poêle, ajoutez les **navets** et faites-les caraméliser à feu vif 6 à 8 min en remuant régulièrement.
- Salez, poivrez et servez en garniture d'un canard ou d'un foie gras poêlé.

# FRITES À LA PEAU AU FOUR, SEL AU ROMARIN



**Pommes de terre**
1 kg (à chair ferme)



**Huile d'olive**
6 cuil. à soupe



**Romarin**
2 branches



**Fleur de sel**
1,5 cuil. à soupe



**Poivre**



**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 30 min**

- Préchauffez le four à 180 °C. Lavez les **pommes de terre** puis découpez-les en frites.
- Disposez-les sur une plaque, arrosez d'**huile d'olive** et enfournez 30 min en les retournant pour bien les dorer.
- Hachez le **romarin**, mélangez-le avec la **fleur de sel**, assaisonnez les frites et dégustez avec du ketchup.



# FRITES DE PATATES DOUCES



**Avocats**
x 2

**Citrons**
x 2

**Patates douces**
1 kg

**Fleur de sel**
4 cuil. à café

**Curry**
4 cuil. à café

**Poivre**
**+ 1 bain de friture**

**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 25 min**

• Épluchez les **avocats**, retirez-en les noyaux et mixez-en la chair avec le jus des **citrons**, salez, poivrez et réservez au frais.

• Épluchez les **patates** et découpez-les en bâtonnets réguliers. Faites frire les **patates douces** dans un bain de friture, égouttez-les lorsqu'elles sont bien dorées. Assaisonnez-les avec le **sel** et le **curry** et mélangez.



# GRATIN DAUPHINOIS



**Ail**
2 gousses



**Pommes de terre**
1 kg



**Crème**
40 cl



**Muscade râpée**
1/2 cuil. à café

 **Sel, poivre**



**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 1 h**

- Préchauffez le four à 170 °C. Épluchez et émincez les **gousses d'ail**. Épluchez les **pommes de terre** et taillez-les en fines lamelles
- Disposez-les avec l'**ail** et la **crème** dans un plat à gratin, salez, poivrez et ajoutez la **muscade** entre les couches, en finissant par de la **crème**.
- Enfournez 1 h. Dégustez bien chaud.



# TARTIFLETTE AU GOUDA AU CUMIN



**Oignon doux**
x 1



**Pommes de terre**
x 4 (grosses)



**Lardons**
200 g



**Gouda au cumin**
400 g



**Cumin**
1 cuil. à café



**Sel, poivre**

**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 30 min**

- Préchauffez le four à 170 °C. Épluchez et émincez l'**oignon**. Épluchez et taillez les **pommes de terre** en lamelles.
- Disposez les **pommes de terre**, les **lardons** et l'**oignon** dans un plat à gratin.
- Recouvrez de **gouda** et de **cumin**, enfournez 30 min et servez.



# POIVRONS FARCIS RICOTTA ET OLIVES



**Ricotta**
2 pots (250 g chacun)



**Thym en poudre**
1 cuil. à café



**Tapenade**
2 cuil. à soupe



**Poivrons verts**
x 2 (gros)



**Coulis de tomates**
50 cl



**Sel, poivre**



**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 40 min**

• Préchauffez le four à 180 °C. Mélangez la **ricotta**, le **thym** et la **tapenade**.
• Coupez les **poivrons** en deux, videz-les et garnissez-les du mélange **ricotta-tapenade**.
• Fouettez le **coulis** avec 25 cl l'eau dans un plat, posez les **poivrons** dessus, salez, poivrez et enfournez 40 min. Dégustez chaud ou froid.



# POIVRONS AU FOUR EN PERSILLADE



**Poivrons multicolores**
x 8



**Persil plat**
8 branches



**Ail**
6 gousses



**Huile d'olive**
6 cuil. à soupe

 **Sel, poivre**





**Préparation : 20 min**
**Cuisson : 35 min**

• Enfournez les **poivrons** 35 min à 180 °C. Lavez et hachez le **persil**. Épluchez et pressez l'**ail**.
• Sortez les **poivrons** du four, retirez la peau et les pépins, versez le jus de cuisson dans un saladier, ajoutez les **poivrons** en morceaux, l'**huile**, l'**ail** et le **persil**, salez, poivrez, et mélangez.



# POTIRON GRATINÉ À LA FOURME D'AMBERT



**Fourme d'Ambert**
200 g



**Potiron**
800 g



**Crème**
2 cuil. à soupe



**Huile de noix**
1 cuil. à soupe

**Sel, poivre**

**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 45 min**

- Coupez la **fourme d'Ambert** en morceaux.
- Épluchez et taillez le **potiron** en tranches.
- Garnissez un plat à gratin en intercalant le **potiron** et la **fourme d'Ambert**.
- Ajoutez la **crème**, l'**huile de noix**, salez, poivrez et enfournez 45 minutes à 170 °C.
- Dégustez bien chaud.



# BROCHETTES MOZZARELLA ET FIGUES



**Roquette**
2 poignées (80 g)



**Jambon cru**
4 tranches



**Mozzarella**
1 boule (125 g)



**Figues**
x 4



**Huile d'olive**
4 cuil. à soupe



**Sel, poivre**

**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 5 min**

- Préchauffez le four à 180 °C. Lavez la **roquette**. Découpez le **jambon** en quatre, la **mozzarella** en huit et les **figues** en trois.
- Montez 4 brochettes en alternant les 3 ingrédients. Posez-les dans un plat puis enfournez-les 5 min.
- Dressez dans un plat avec la **roquette**, arrosez d'**huile d'olive**, salez et poivrez.



# GROSSES TOMATES CUITES AUX ŒUFS



**Tomates**
x 4 (grosses)



**Huile d'olive**
4 cuil. à soupe



**Œufs**
x 4



**Vinaigre balsamique**
2 cuil. à soupe

 **Sel, poivre**





**Préparation : 5 min**
**Cuisson : 15 min**

- Préchauffez le four à 170 °C. Coupez le chapeau des **tomates** et videz-les.
- Placez-les dans un grand plat à four, arrosez-les d'**huile d'olive** et enfournez-les 5 min.
- Cassez un **œuf** dans chaque **tomate**, salez, poivrez et enfournez 10 min de plus.
- Arrosez-les d'un filet de **vinaigre** et servez.



# POIREAUX GRATINÉS AU REBLOCHON



**Poireaux**
400 g



**Reblochon**
250 g

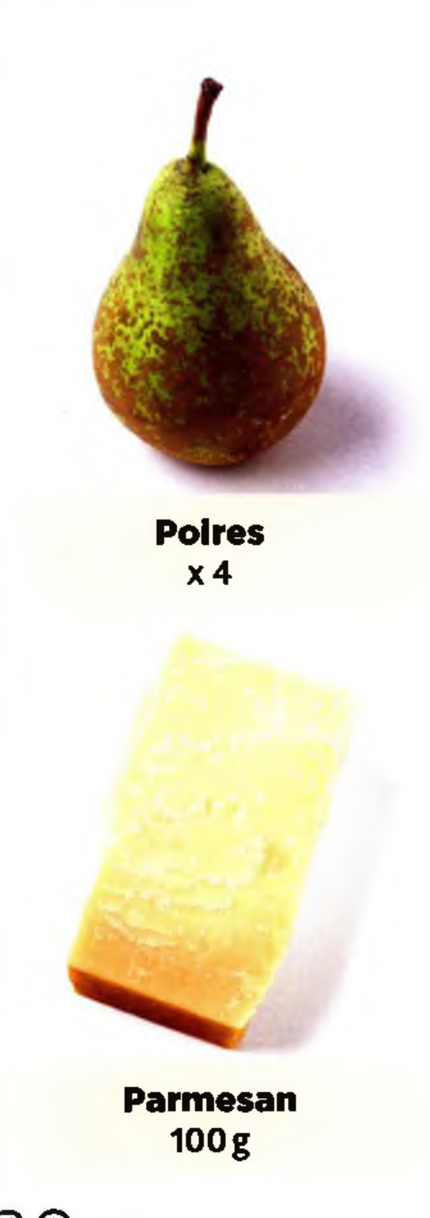


**Sel, poivre**

**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 30 min**

- Préchauffez le four à 180 °C. Fendez les **poireaux** dans la longueur, lavez-les à grande eau, séchez-les et placez-les dans un plat à four.
- Découpez le **reblochon** en tranches, déposez-les sur les **poireaux** et enfournez 30 min.
- Lorsque les **poireaux** sont bien gratinés, sortez le plat et dégustez accompagné d'une salade.

# POIRES GRATINÉES AU PARMESAN



**Poires**
x 4

**Parmesan**
100 g



**Sel, poivre**

**Préparation : 5 min**
**Cuisson : 30 min**

- Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez et découpez les **poires** en quartiers. Hachez grossièrement le **parmesan**.
- Disposez les **poires** dans un plat à four, recouvrez de **parmesan**, salez légèrement, poivrez et faites gratiner 30 min.
- Dégustez en entrée avec une salade ou en garniture d'une volaille ou d'un rôti de veau.

# NAVARIN D'AGNEAU AUX LÉGUMES



**Sauté d'agneau**
1,2 kg (épaule ou gigot)



**Huile d'olive**
4 cuil. à soupe



**Thym**
2 branches



**Tomates concassées**
1 boîte (800 g)



**Petits pois**
200 g (frais ou surgelés)



**Pois gourmands**
200 g



**Sel, poivre**

**Préparation : 5 min**
**Cuisson : 1 h 25**

- Saisissez les morceaux de **viande** dans une cocotte avec l'**huile**.
- Ajoutez le **thym** et les **tomates**, salez, poivrez, baissez le feu et laissez mijoter 1 h à feu doux à couvert. Ajoutez les **petits pois** et les **pois gourmands**. Laissez cuire 20 min de plus.



# AGNEAU AUX POMMES DE TERRE

**Pommes de terre**
x 2 (grosses)

**Oignons doux**
x 2

**Tomates**
x 3

**Épigrammes**
x 2 (600 g)

**Thym**
2 cuil. à café

**Vin blanc**
1 verre (15 cl)



**Sel, poivre**

**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 2 h**

• Préchauffez le four à 170 °C. Épluchez et coupez les **pommes de terre** et les **oignons** en tranches fines. Taillez les **tomates** en rondelles et les **épigrammes** en quatre.

• Mélangez tous les ingrédients dans un grand plat à four, salez, poivrez, ajoutez le **vin blanc** et 30 cl d'eau puis enfournez 2 h. Posez le plat sur la table et dégustez avec une salade.



# BROCHETTES D'AGNEAU À LA MANGUE



**Menthe**
30 feuilles (petites)



**Mangues**
x 2



**Agneau**
800 g



**Huile d'olive**
4 cuil. à soupe



**Vinaigre balsamique**
4 cuil. à soupe



**Sel, poivre**

**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 20 min**

- Préchauffez le four à 180 °C. Lavez la **menthe**. Épluchez les **mangues** et taillez-les avec l'**agneau** en petits morceaux. Montez 4 brochettes en alternant **agneau** et **mangue**.
- Saisissez les brochettes 20 min sous le gril du four.
- Dressez-les dans un plat, arrosez d'**huile d'olive** et de **vinaigre**, parsemez de **menthe**, salez, poivrez et dégustez.



# ÉPAULE D'AGNEAU CONFITE AU FOUR



**Épaule d'agneau**
x 1 (avec os)

**Persil plat**
6 branches

**Coriandre**
1 botte

**Ail**
6 gousses

**Piment vert**
x 1 (petit)

**Huile d'olive**
15 cl

**Sel, poivre**

**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 2 h**

- Préchauffez le four à 160 °C. Posez l'**épaule** dans un grand plat, salez, poivrez et enfournez 2 h en arrosant de temps en temps.
- Lavez puis effeuillez le **persil** et la **coriandre**.
- Épluchez les gousses d'**ail**, retirez les graines du **piment** et mixez l'ensemble avec l'**huile**.

Dégustez l'**épaule d'agneau** avec la sauce accompagnée d'une salade de roquette.



# GIGOT DE 7 HEURES

**Gigot d'agneau**
x 1

**Ail**
10 gousses

**Vin liquoreux**
1/2 bouteille (37,5 cl)

**Bouillon**
50 cl

**Romarin**
2 branches

**Porto rouge**
1/2 bouteille (37,5 cl)

**Sel, poivre**



**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 7 h**

• Placez le **gigot** dans une grande cocotte en fonte, ajoutez les gousses d'**ail** écrasées, le **vin**, le **porto**, le **bouillon** et le **romarin**.
• Couvrez et enfournez 7 h à 160 °C en arrosant de temps en temps. Ajoutez de l'eau si la sauce réduit trop. Salez et poivrez. Servez le **gigot** à la cuillère accompagné de semoule.



# BLANQUETTE AUX ASPERGES



**Sauté de veau**
1,2 kg (en morceaux)



**Eau ou bouillon**
50 cl



**Asperges vertes**
x 4 (grosses)



**Champignons de Paris**
200 g



**Crème**
33 cl



**Farine**
2 cuil. à soupe



**Sel, poivre**

**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 1 h 15**

- Mettez à cuire le **veau**, 1 h dans le **bouillon** à feu doux. Épluchez et coupez les **asperges** en morceaux, émincez les **champignons**. Égouttez la viande. Mélangez la **crème** avec la **farine** et ajoutez-la en fouettant au **bouillon**.
- Ajoutez les **asperges** et les **champignons** et faites cuire 10 min de plus en remuant. Remettez la viande dans la sauce, salez, et poivrez.



# ROGNONS À LA MOUTARDE



**Rognons de veau**
x 4



**Moutarde en grains**
4 cuil. à soupe



**Moutarde de Dijon**
**1 cuil. à soupe**



**Bouquet garni**
x 1



**Crème**
60 cl



**Sel, poivre**

**Préparation : 5 min**
**Cuisson : 10 min**

• Colorez les **rognons** en morceaux dans une poêle avec 2 cuil. à soupe d'huile.
• Laissez cuire 5 min puis ajoutez les **moutardes**, le **bouquet garni** et la **crème** en remuant.
• Salez, poivrez, faites cuire 5 min de plus puis dégustez avec des pâtes fraîches.



# CÔTES DE VEAU AUX MORILLES



**Morilles séchées**
50 g



**Crème**
33 cl



**Côtes de veau**
x 2 (450 g chacune)



**Sauce soja**
4 cuil. à soupe

 **Sel, poivre**



**Préparation : 35 min**
**Cuisson : 25 min**
**Trempage : 30 min**

• Mettez les **morilles** à tremper 30 min dans 50 cl d'eau. Égouttez-les, filtrez l'eau et réduisez-la aux 3/4 dans une casserole. Ajoutez la **crème** et faites réduire 10 min à feu vif en fouettant.

• Saisissez et faites cuire les **côtes de veau** 5 min de chaque côté dans une sauteuse.

• Déglacez avec la **sauce soja**, ajoutez les **morilles** et la **crème**, faites cuire 5 min et servez.



# ESCALOPES ROULÉES AUX ASPERGES



**Asperges vertes**
x 16



**Escalopes de veau**
x 4



**Pesto**
2 cuil. à soupe



**Huile d'olive**
2 cuil. à soupe

 **Sel, poivre**



**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 25 min**

- Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez et équeutez les **asperges** et ébouillantez-les 3 min.
- Badigeonnez les **escalopes** de **pesto**, posez les **asperges** au centre, salez, poivrez, roulez et ficelez-les.
- Salez, poivrez, arrosez d'**huile d'olive** et enfournez 25 min. Dégustez en tranches épaisses.



# ESCALOPES AU CHORIZO



**Escalopes de veau**
x 4



**Chorizo**
4 tranches (grandes)



**Thym**
8 branches



**Sauge**
4 feuilles

 **Sel, poivre**



**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 25 min**

- Préchauffez le four à 180 °C. Coupez les **escalopes** en deux, placez sur chaque morceau une tranche de **chorizo** (vous pouvez les fixer avec une pique en bois).
- Ajoutez le **thym** et la **sauge** salez, poivrez et enfournez 25 min. Servez directement dans le plat de cuisson accompagné d'une salade de roquette ou des pâtes fraîches.



# OSSO-BUCCO AUX TOMATES ET ORANGES



**Oranges**
x 4



**Huile d'olive**
4 cuil. à soupe



**Osso bucco**
x 8



**Romarin**
2 branches



**Tomates concassées**
1 boîte (800 g)



**Sel, poivre**

**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 1 h 30**

• Râpez le zeste des **oranges**, pressez leur jus. Chauffez l'**huile** dans une cocotte, colorez les **osso-bucco** des deux côtés, ajoutez le jus des **oranges**, les zestes, le **romarin** et les **tomates concassées**.

• Salez, poivrez et laissez mijoter 1 h 30 à feu très doux. Servez directement dans la cocotte et dégustez avec des pâtes fraîches.



# RÔTI DE VEAU AUX ASPERGES



**Asperges vertes**
x 20



**Estragon**
1 botte



**Huile d'olive**
4 cuil. à soupe



**Rôti de veau**
(900 g à 1 kg)



**Ail**
4 gousses



**Sel, poivre**

**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 40 min**

- Épluchez les **asperges**, lavez, effeuillez et hachez grossièrement l'**estragon**.
- Chauffez l'**huile d'olive** dans une cocotte, colorez le **rôti** avec l'**ail**, salez, poivrez et faites cuire 25 min à couvert.
- Versez 1 verre d'eau, ajoutez les **asperges**, laissez cuire 10 min de plus puis ajoutez l'**estragon**. Mélangez et servez le rôti en tranches.



# SAUTÉ DE VEAU AUX OLIVES



**Huile d'olive**
4 cuil. à soupe



**Sauté de veau**
1 kg (en morceaux)



**Vin blanc sec**
1/2 bouteille (37,5 cl)



**Bouquet garni**
x 1



**Coulis de tomates**
50 cl



**Olives vertes et noires**
200 g (dénoyautées)

**Sel, poivre**

**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 2 h**

- Chauffez l'**huile** dans une cocotte. Colorez les morceaux de **veau**, ajoutez le **vin blanc**, le **bouquet garni**, le **coulis de tomates** et les **olives**.
- Laissez mijoter 2 h à feu doux en remuant de temps en temps.
- Ajoutez un peu d'eau si la sauce réduit trop. Dégustez accompagné de pâtes fraîches.



# BAVETTES À L'ÉCHALOTE CROUSTILLANTE



**Échalotes**
x 4 (longues)



**Lait**
2 cl



**Farine**
1 cuil. à soupe



**Persil plat**
8 branches



**Bavettes**
x 4 (180 g chacune)



**Sel, poivre**
**+ 1 bain de friture**

**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 15 min**

- Épluchez puis émincez les **échalotes**. Chauffez l'**huile** dans une casserole.
- Trempez les **échalotes** dans le **lait** puis dans la **farine** et faites-les frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Lavez et hachez le **persil**.
- Saisissez les **bavettes** avec 1 cuil. d'huile 2 min de chaque côté, dressez-les, couvrez d'**échalotes** et de **persil** puis dégustez avec une salade.



# BŒUF BOURGUIGNON



**Sauté de bœuf**
1,2 kg (en cubes)



**Oignon doux**
x 1 (gros)



**Farine**
1 cuil. à soupe





**Vin rouge**
1 bouteille (75 cl)



**Lardons**
200 g



**Champignons de Paris**
250 g

**Sel, poivre**

**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 2 h 35**

• Chauffez de l'huile dans une cocotte en fonte. Colorez le **bœuf** sur toutes les faces, ajoutez l'**oignon** émincé et la **farine**.

• Faites cuire 5 min, puis versez le **vin rouge** et 30 cl d'eau. Laissez mijoter 2 h à couvert et à feu très doux. Ajoutez les **lardons** et les **champignons** lavés et coupés. Faites cuire 30 min de plus, salez et poivrez.



# BŒUF AUX CAROTTES



**Carottes**
1 kg



**Oignons doux**
x 2



**Huile d'olive**
3 cuil. à soupe



**Paleron**
1,2 kg



**Thym**
4 branches



**Laurier**
3 feuilles

**Sel, poivre**

**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 2 h**

- Épluchez et taillez les **carottes** en rondelles épaisses. Épluchez et émincez les **oignons**.
- Chauffez l'**huile** dans une cocotte, colorez le **bœuf** dans l'huile fumante, ajoutez les **oignons**, les **carottes**, le **thym** et le **laurier**.
- Salez, poivrez, mouillez avec de l'eau à hauteur et laissez mijoter 2 h à couvert, à feu très doux.



# BOULETTES DE BŒUF ASSAISONNÉES

**Basilic**
20 feuilles

**Oignon doux**
x 1

**Bœuf haché**
700 g

**Ketchup**
4 cuil. à soupe

**Huile d'olive**
4 cuil. à soupe

**Gaspacho**
30 cl



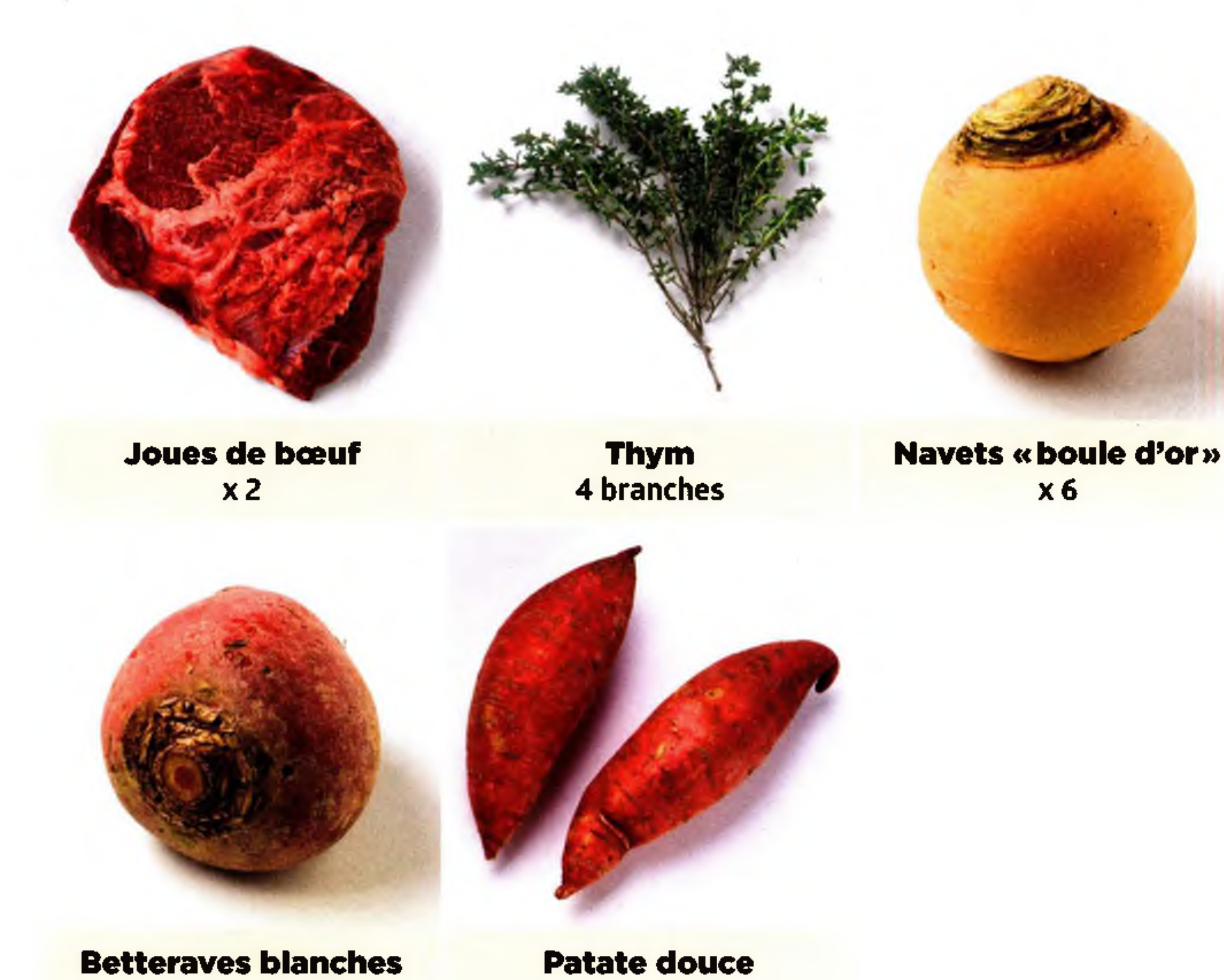

**Préparation : 20 min**
**Cuisson : 5 min**

• Préchauffez le four à 180 °C. Lavez et hachez le **basilic**. Épluchez et émincez l'**oignon**. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier (sauf le **gaspacho**).

• Salez, poivrez et façonnez 12 boulettes. Enfournez-les 5 min (elles doivent être peu cuites). Répartissez le **gaspacho** frais dans 4 assiettes creuses. Ajoutez les boulettes chaudes et dégustez.



# POT-AU-FEU COLORÉ DE JOUE DE BŒUF




**Sel, poivre**

Préparation : 10 min
Cuisson : 2 h 50

• Épluchez les légumes. Mettez les **joues de bœuf**, le **thym**, les **navets** et les **betteraves** dans une cocotte, recouvrez d'eau et faites cuire 2 h 30 à feu très doux en écumant régulièrement.

• Ajoutez la **patate douce** en morceaux et laissez cuire 20 min de plus. Salez, poivrez et dégustez.



# CHILI CON CARNE



**Oignons rouges**
x 2



**Bœuf haché**
600 g



**Paprika**
2 cuil. à soupe



**Haricots rouges**
2 boîtes (400 g chacune)



**Coulis de tomates**
50 cl



**Sel, poivre**

**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 50 min**

- Épluchez et hachez les **oignons**. Saisissez le **bœuf** et les **oignons** dans 2 cuil. à soupe d'huile, ajoutez le **paprika**, laissez roussir 5 min puis ajoutez les **haricots** égouttés et le **coulis de tomates**.
- Laissez cuire 45 min à feu doux en remuant.
- Salez, poivrez et dégustez avec des morceaux d'avocat frais.



# CÔTE DE BŒUF AU FOUR, FAUSSE BÉARNAISE



**Mayonnaise**
200 g



**Moutarde à l'estragon**
1 cuil. à soupe



**Vinaigre**
1 cuil. à café



**Estragon**
1 botte



**Côte de bœuf épaisse**
x 1 (1 kg)



**Sel, poivre**

**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 12 min**

- Mélangez la **mayonnaise** avec la **moutarde**, le **vinaigre** et l'**estragon** haché. Préchauffez le four à 180 °C.
- Chauffez l'**huile** dans une poêle, colorez la **côte de bœuf** 1 min sur chaque face, salez, poivrez et enfournez-la 10 min en la tournant 1 fois.
- Laissez reposer 5 min sous une feuille d'aluminium et dégustez avec la sauce.



# DAUBE PROVENÇALE



**Basilic**
1 botte



**Tomates séchées**
x 10



**Huile d'olive**
4 cuil. à soupe



**Sauté de bœuf**
1,2 kg (en morceaux)



**Ail**
4 gousses



**Vin rouge**
1 bouteille (75 cl)



**Sel, poivre**

**Préparation : 25 min**
**Cuisson : 2 h**

• Lavez et effeuillez le **basilic**. Taillez les **tomates séchées** en morceaux. Chauffez l'**huile** dans une cocotte. Colorez le **bœuf** sur toutes les faces.

• Ajoutez l'**ail** écrasé avec la peau et le **vin rouge**. Laissez mijoter 2 h à feu très doux. Salez, poivrez, ajoutez le **basilic**, les **tomates séchées**, mélangez et dégustez avec des pâtes fraîches.



# TARTARE DE BŒUF FRAÎCHEUR




**Sel, poivre**

**Préparation : 10 min**

- Épluchez et hachez l'**oignon**, lavez, équeutez et ciselez le **basilic** et la **coriandre** avec les tiges.
- Mélangez l'ensemble avec l'**huile**, le **ketchup** et la **viande**.
- Salez, poivrez et dégustez.



# BŒUF SAUTÉ AU BASILIC THAÏE



**Poire de bœuf**
600 g



**Basilic asiatique**
40 feuilles



**Ail**
4 gousses



**Huile d'olive**
6 cuil. à soupe



**Sauce soja**
4 cuil. à soupe

 **Sel, poivre**



**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 5 min**

- Découpez la **viande** en petits morceaux, lavez les feuilles de **basilic**, épluchez et hachez l'**ail**.
- Saisissez la **viande** et l'**ail** 3 min dans une poêle avec l'**huile d'olive**.
- Arrêtez le feu, ajoutez la **sauce soja** et les feuilles de **basilic**, mélangez, salez et poivrez.



# PAVÉS DE BŒUF AU ROQUEFORT



**Pavés de rumsteck**
x 4



**Roquefort**
200 g



**Préparation : 5 min**
**Cuisson : 10 min**

- Découpez le **roquefort** en morceaux.
- Saisissez les **pavés** sans matière grasse dans une poêle brûlante et faites cuire 3 min de chaque côté.
- Laissez reposer 3 min hors du feu, recouvrez de **roquefort**, mélangez et servez.

# JARRETS AU FOIN



**Jarrets de porc demi-sel**
x 2 (cuits, avec os)



**Foin**
100 g



**Sel, poivre**

**Préparation : 5 min**
**Cuisson : 45 min**

- Placez le **foin** et les **jarrets** dans une cocotte, mouillez à hauteur et laissez cuire 45 min à feu doux et à couvert. Laissez tiédir les **jarrets** dans le bouillon.
- Égouttez-les, rincez-les, découpez-les puis dégustez avec une purée de pommes de terre.

# TRAVERS DE PORC SAUCE BBQ



**Travers de porc**
1,2 kg



**Ketchup**
4 cuil. à soupe



**Sauce soja**
4 cuil. à soupe



**Miel liquide**
2 cuil. à soupe



**Thym**
4 branches



**Sel, poivre**

**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 50 min**

- Préchauffez le four à 170 °C. Découpez les **travers** en gros morceaux, enfournez-les 30 min.
- Sortez les **travers**, retirez la graisse et remettez-les dans le plat.
- Nappez avec un mélange de **ketchup**, **sauce soja**, **miel** et **thym** puis enfournez de nouveau 20 min en arrosant régulièrement pour bien les laquer. Salez, poivrez et dégustez.



# MIGNONS DE PORC À LA MIMOLETTE



**Filets mignons**
x 2

**Mimolette**
300 g (en tranches)

**Sel, poivre**

**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 45 min**

- Préchauffez le four à 180 °C. Saisissez les **filets mignons** dans une poêle avec 2 cuil. à soupe d'huile. Posez-les dans un plat et faites des entailles sur toute la longeur. Coupez les tranches de **mimolette** en quatre, pliez-les en deux et glissez-les dans les entailles de la viande.
- Salez, poivrez et enfournez 45 min. Ajoutez 1/2 verre d'eau à mi-cuisson et laissez gratiner.

# PORC À LA CERISE



**Cerises**
x 24

**Côtes de porc (échine)**
x 4



**Sel, poivre**

**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 35 min**

- Taillez le **porc** en cubes. Saisissez les cubes de **porc** dans une poêle avec une cuil. à soupe d'huile.
- Laissez cuire et colorer 25 min en remuant, ajoutez les **cerises** dénoyautées. Laissez cuire 10 min de plus, salez, poivrez et servez.

# PORC AU CARAMEL



**Échine de porc**
800 g



**Miel liquide**
6 cuil. à soupe



**Sauce soja**
6 cuil. à soupe



**Graines de sésame**
1 cuil. à soupe

**Sel, poivre**

**Préparation : 5 min**
**Cuisson : 1 h 30**

• Enfournez l'**échine** entière 1 h à 170 °C.
• Dégraissez puis ajoutez le **miel** et la **sauce soja**.
• Enfournez 30 min de plus en arrosant de sauce régulièrement pour la laquer. Saupoudrez de **graines de sésame**.
• Découpez-la en petits morceaux, nappez du caramel **miel-soja** et dégustez avec du riz.



# RÔTI DE PORC AUX POIVRONS



**Poivrons multicolores**
1 kg



**Ail**
8 gousses



**Huile d'olive**
4 cuil. à soupe



**Rôti de porc**
1,2 kg



**Thym**
4 branches



**Vinaigre balsamique**
4 cuil. à soupe

**Sel, poivre**

**Préparation : 8 min**
**Cuisson : 45 min**

- Équeutez, videz et émincez les **poivrons**. Écrasez les gousses d'**ail** avec la peau.
- Chauffez l'**huile** dans une cocotte, saisissez le **rôti**, ajoutez les **poivrons**, l'**ail** et le **thym**, salez, poivrez et laissez cuire 45 min à couvert.
- Ajoutez le **vinaigre**, mélangez et dégustez.



# CHOU FARCI



**Chou frisé**
8 feuilles



**Chair à saucisse**
200 g



**Veau haché**
200 g



**Raisins secs**
50 g



**Œuf**
x 1



**Huile d'olive**
2 cuil. à soupe



**Sel, poivre**

**Préparation : 20 min**
**Cuisson : 40 min**

- Préchauffez le four à 170 °C. Plongez les feuilles de **chou** 2 min dans l'eau bouillante, rafraîchissez-les, retirez les parties dures et coupez-les en deux.
- Mélangez la **chair à saucisse**, le **veau haché**, les **raisins secs** et l'**œuf**, salez, poivrez.
- Étalez le **chou**, disposez la farce sur les feuilles, roulez-les une par une et placez-les dans un plat. Arrosez d'**huile d'olive** et enfournez 35 min.



# ENDIVES AU JAMBON DE PAYS



**Crème liquide**
25 cl



**Fromage râpé**
250 g



**Jambon cru**
4 tranches fines



**Endives**
x 4

**Poivre**





**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 25 min**

- Préchauffez le four à 180 °C. Mélangez la **crème** et le **fromage**. Coupez les tranches de **jambon** en deux dans le sens de la longueur.
- Enveloppez chaque ½ **endive** d'une ½ tranche de **jambon**.
- Dans un plat, recouvrez-les de crème au fromage, poivrez et enfournez 25 min jusqu'à ce que les **endives** soient gratinées.



# BOULETTES À L'ORIENTALE



**Bœuf haché**
200 g



**Chair à saucisse**
200 g



**Cumin en poudre**
2 cuil. à soupe



**Œuf**
x 1



**Poivrons multicolores**
x 3



**Huile d'olive**
2 cuil. à soupe

**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 35 min**

- Préchauffez le four à 170 °C. Mélangez le **bœuf haché**, la **chair à saucisse**, le **cumin** et l'**œuf**. Malaxez et formez des boulettes régulières.
- Découpez les **poivrons** en lanières. Disposez l'ensemble dans un plat, arrosez d'**huile d'olive**, salez, poivrez et enfournez 35 min.
- Ajoutez 2 cuil. à soupe d'eau, mélangez en grattant le fond du plat et dégustez.



# JARRETS AU CHOU ROUGE À LA BIÈRE



**Chou rouge**
x 1



**Beurre**
80 g



**Jarrets de porc demi-sel**
x 4 (cuits, avec os)



**Cumin**
2 cuil. à soupe



**Bière**
66 cl



**Pruneaux**
x 8



**Poivre**



**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 2 h**

• Râpez le **chou rouge** dans un robot. Faites fondre le **beurre** dans une cocotte, saisissez les **jarrets** et laissez colorer.

• Ajoutez le **chou rouge**, 20 cl d'eau et le **cumin**, couvrez et laissez cuire 1 h à feu doux en remuant.

• Ajoutez la **bière**, les **pruneaux** et laissez cuire cuire 1 h de plus pour que les **jarrets** soient fondants. Poivrez.



# MERGUEZ AUX TOMATES CERISE



**Romarin**
2 branches



**Tomates cerise**
500 g (mélangées)



**Merguez**
x 4

 **Sel, poivre**



**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 20 min**

- Préchauffez le four à 170 °C. Hachez le **romarin**.
- Coupez les **tomates** en deux. Piquez les **merguez** avec une fourchette et placez-les dans un plat à four.
- Enfournez-les 10 min puis ajoutez les **tomates** et faites cuire 10 min de plus. Parsemez de **romarin**, salez, poivrez, mélangez et dégustez avec une purée de pommes de terre.



# ÉCRASÉ DE POMMES DE TERRE AU BOUDIN



**Pommes de terre**
400 g



**Boudin noir**
600 g



**Sel, poivre**

**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 45 min**

• Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez et taillez les **pommes de terre** en tranches fines.

• Retirez la peau du **boudin**. Récupérez la chair et mélangez-la dans un plat à gratin avec les tranches de **pommes de terre**.

• Salez, poivrez, tassez bien et enfournez 45 min.

# PILONS DE POULET AU PAIN D'ÉPICE



**Pain d'épice**
4 tranches



**Pilons de poulet**
x 8



**Sel, poivre**

**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 45 min**

• Préchauffez le four à 180 °C. Mixez le **pain d'épice** avec 8 cl d'eau.

• Répartissez les **pilons de poulet** dans un grand plat à four, nappez avec le **pain d'épice**, remuez pour bien les enrober, salez, poivrez et enfournez 45 min. Remuez de temps en temps pour bien les colorer. Dégustez avec de la moutarde ou une sauce BBQ.

# CUISSES DE POULET AU BEURRE DE SAUGE



**Cuisses de poulet**
x 4

**Sauge**
1 botte



**Beurre**
100 g



**Sel, poivre**

**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 45 min**

- Enfournez les **cuisses de poulet** 40 min à 180 °C, arrosez régulièrement avec le jus de cuisson, salez, poivrez.
- Lavez et effeuillez la **sauge**, coupez les grosses feuilles en deux.
- Faites cuire le **beurre** avec la **sauge** jusqu'à ce qu'il colore. Versez le beurre de **sauge**, sur le **poulet**. Laissez infuser 5 min en mélangeant.



# POULET AUX NOIX DE CAJOU

**Blancs de poulet**
x 4

**Oignon doux**
x 1

**Noix de cajou**
200 g

**Miel liquide**
2 cuil. à soupe

**Sauce soja**
4 cuil. à soupe

**Coriandre**
1 botte



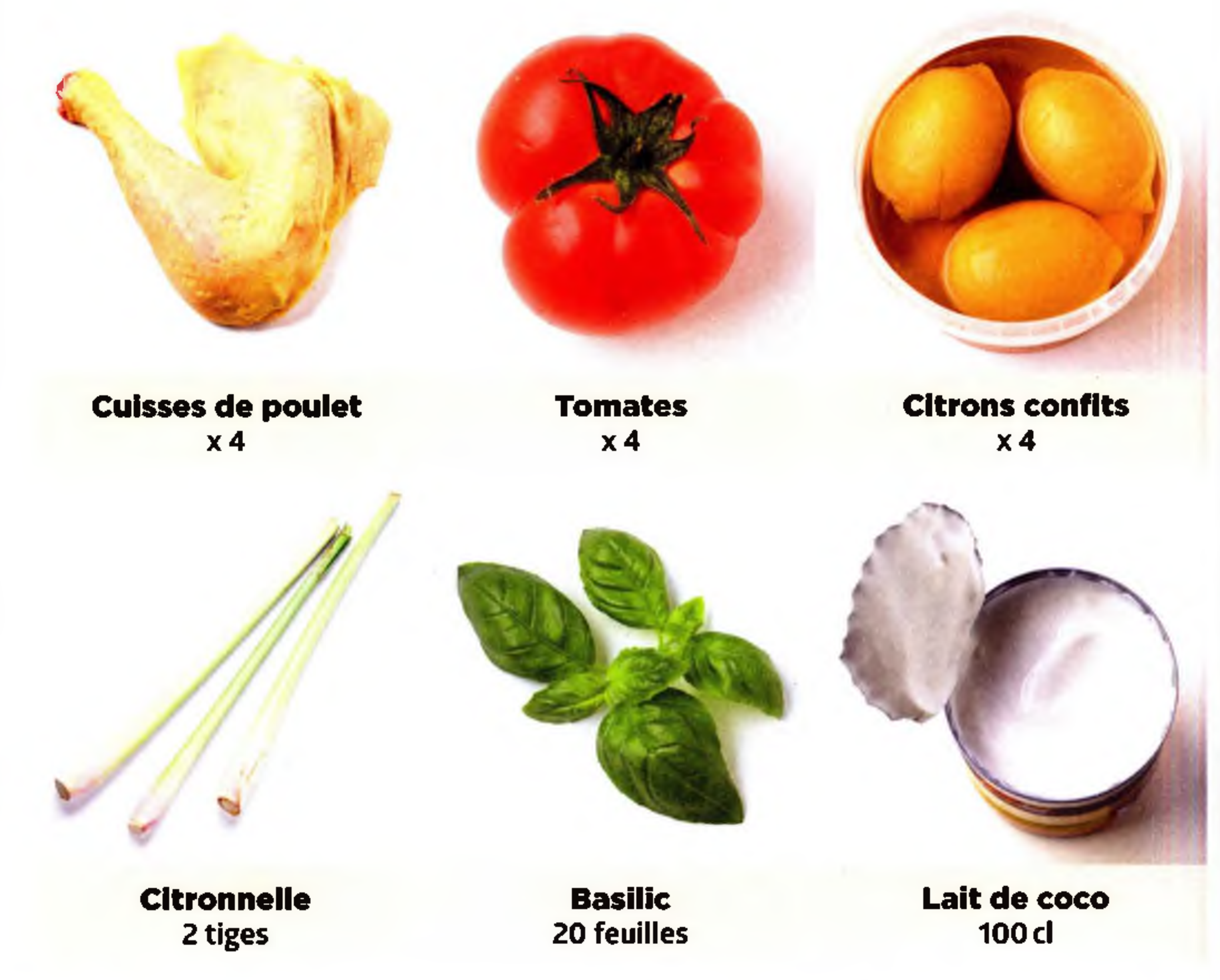


**Préparation : 5 min**
**Cuisson : 12 min**

- Chauffez 3 cuil. à soupe d'huile dans une poêle. Saisissez les **blancs de poulet** coupés en morceaux.
- Ajoutez l'**oignon** haché, les **noix de cajou**, laissez roussir 5 min puis versez le **miel** et la **sauce soja**.
- Faites cuire 5 min de plus en remuant et ajoutez la **coriandre** hachée.



# POULET COCO CITRONNELLE



**Cuisses de poulet**
x 4

**Tomates**
x 4

**Citrons confits**
x 4

**Citronnelle**
2 tiges

**Basilic**
20 feuilles

**Lait de coco**
100 cl

**Sel, poivre**

**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 1 h**

• Préchauffez le four à 170 °C. Posez 4 **cuisses de poulet** coupées en deux dans un grand plat, ajoutez les **tomates** et les **citrons confits** en morceaux, la **citronnelle** émincée, le **basilic**, le **lait de coco**.

• Salez, poivrez et enfournez 1 h en arrosant de temps en temps. Lorsque le **poulet** est bien cuit, servez dans le plat et dégustez avec du riz.



# POULET FRIT À LA CRÈME D'AVOCAT




**Sel, poivre**
**+ 1 bain de friture (50 cl)**

**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 5 min**

- Épluchez et mixez l'**avocat** avec le **basilic** et le jus des **citrons**, salez et poivrez.
- Découpez le **poulet** en lanières.
- Passez-les dans les **œufs** battus puis dans la **chapelure** et faites-les frire 5 min.
- Dégustez accompagné de la crème d'avocat.



# POULET RÔTI AU PAPRIKA



**Poulet fermier**
x 1



**Paprika**
1 cuil. à soupe



**Curry**
2 cuil. à café



**Citrons**
x 2



**Huile d'olive**
4 cuil. à soupe



**Sel, poivre**

**Préparation : 5 min**
**Cuisson : 40 min**

- Salez, poivrez et badigeonnez le **poulet** avec le **paprika**, le **curry**, le jus des **citrons** et l'**huile d'olive**.
- Enfournez 40 min à 180 °C en l'arrosant régulièrement. Lorsque le **poulet** est cuit, dressez-le sur un plat et dégustez-le avec son jus de cuisson.



# POULET SAUTÉ AUX CÈPES ET CHÂTAIGNES



**Cèpes séchés**
10 g



**Blancs de poulet**
x 4



**Crème**
60 cl



**Châtaignes**
400 g (en bocal)

 **Sel, poivre**



**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 30 min**

• Mettez les **cèpes** à tremper dans 15 cl d'eau. Coupez les **blancs de poulet** en morceaux et saisissez-les avec 3 cuil. à soupe d'huile dans une cocotte. Essorez, coupez et ajoutez les **cèpes** avec leur eau.

• Laissez réduire 5 min puis ajoutez la **crème** et les **châtaignes**. Laissez mijoter 25 min à feu doux. Salez, poivrez et dégustez.



# POULET AU PERSIL ET PARMESAN



**Cuisses de poulet**
x 4



**Huile d'olive**
2 cuil. à soupe



**Persil plat**
1 botte



**Citrons bio**
x 4



**Parmesan râpé**
4 cuil. à soupe



**Sel, poivre**

**Préparation : 8 min**
**Cuisson : 45 min**

- Enfournez les **cuisses de poulet** coupées en deux pendant 40 min à 180 °C. Salez, poivrez, arrosez d'**huile d'olive**.
- Lavez et hachez le **persil**. Râpez le zeste, pressez le jus des **citrons** et mélangez l'ensemble avec le **parmesan**. Ajoutez sur le **poulet** et faites cuire 5 min de plus. Mélangez et dégustez.



# POULET À L'ESTRAGON



**Estragon**
6 branches



**Blancs de poulet**
x 4



**Paprika**
4 cuil. à soupe



**Crème**
33 cl

 **Sel, poivre**



**Préparation : 5 min**
**Cuisson : 12 min**

- Effeuillez et lavez l'**estragon**.
- Chauffez 2 cuil. à soupe d'huile dans une grande poêle, découpez puis saisissez les **blancs de poulet**, ajoutez le **paprika** et la **crème**.
- Baissez le feu et laissez cuire 10 min en remuant. Ajoutez l'**estragon**, salez, poivrez et mélangez.



# COLOMBO DE POULET



**Cuisses de poulet**
x 4



**Oignons**
x 2 (gros)



**Coriandre**
1 botte



**Lait de coco**
100 cl



**Pâte à colombo**
4 cuil. à soupe



**Sel, poivre**

**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 45 min**

• Préchauffez le four à 170 °C. Placez les 4 **cuisses de poulet** coupées en deux dans un grand plat, ajoutez l'**oignon** et la **coriandre** hachés, le **lait de coco** et la **pâte à colombo**.

• Salez, poivrez et enfournez 45 min en arrosant de temps en temps. Servez directement dans le plat et dégustez avec du riz.



# CAILLES AUX RAISINS



**Jambon cru**
4 tranches fines



**Cailles**
x 4



**Beurre**
80 g



**Cognac**
2 cl



**Raisin blanc italien**
40 grains (sans pépins)



**Bouquet garni**
x 1



**Sel, poivre**

**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 30 min**

- Ficelez une tranche de **jambon** autour de chaque **caille**. Saisissez-les dans une cocotte avec le **beurre**, versez le **cognac**, flambez et faites cuire 20 min à feu doux.
- Ajoutez les **grains de raisin**, le **bouquet garni** et laissez cuire 10 min de plus en remuant. Servez directement dans la cocotte et dégustez les **cailles** accompagnées d'une purée de marrons.



# POMMES DE TERRE AU CONFIT DE CANARD



**Pommes de terre**
600 g (grosses)



**Canard confit**
4 cuisses



**Tapenade**
2 cuil. à soupe



**Thym**
4 branches



**Sel, poivre**

**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 45 min**

• Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en fines rondelles. Désossez, hachez et mélangez le **canard**, la **tapenade** et le **thym.**

• Remplissez un plat à gratin en alternant le **canard** et les **pommes de terre**. Enfournez 45 min. Lorsque les **pommes de terre** sont dorées, servez accompagné d'une salade.



# MAGRETS SAUTÉS À L'ANANAS



**Coriandre**
10 branches



**Magrets de canard**
x 2



**Ananas**
6 tranches (en boîte)



**Sauce soja**
4 cuil. à soupe



**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 10 min**

- Effeuillez et lavez la **coriandre**. Dégraissez et découpez le **magret** en petits morceaux.
- Taillez les tranches d'**ananas** en six.
- Chauffez un grand wok, saisissez le **canard**, puis ajoutez l'**ananas** et la **sauce soja**, laissez caraméliser. Ajoutez la **coriandre**, mélangez et dégustez.



# MAGRETS À L'ABRICOT ET AU ROMARIN



**Magrets de canard**
x 2



**Romarin**
4 branches



**Abricots**
x 12 (fermes)



**Miel liquide**
2 cuil. à soupe



**Sauce soja**
8 cuil. à soupe



**Préparation : 8 min**
**Cuisson : 11 min**

- Préchauffez le four à 180 °C. Enfournez 6 min le **magret** côté peau dans un plat anti-adhésif.
- Retournez-le, videz la graisse, ajoutez le **romarin**, les **abricots** dénoyautés, le **miel** et la **sauce soja**.
- Remettez à cuire 5 min en arrosant. Sortez du four et laissez reposer 3 min.
- Taillez le **magret** en tranches et servez avec les **abricots** et la sauce.



# CUISSES DE CANARD AUX NAVETS ET RADIS



**Estragon**
1 botte



**Navets nouveaux**
x 12 (petits)



**Radis roses**
x 12



**Huile d'olive**
2 cuil. à soupe



**Cuisses de canard**
x 4



**Sel, poivre**

**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 1 h 05**

- Lavez et effeuillez l'**estragon**. Lavez, épluchez et équeutez les **navets** et les **radis**.
- Chauffez l'**huile** dans une cocotte, colorez les **cuisses de canard** 5 min puis ajoutez les **navets** et les **radis**.
- Versez 30 cl d'eau, couvrez et laissez cuire 1 h à feu doux. Ajoutez l'**estragon**, le sel et le poivre, mélangez et dégustez.



# PARMENTIER DE CANARD CONFIT



**Canard confit**
4 cuisses



**Pommes de terre**
300 g



**Patates douces**
300 g



**Beurre**
80 g



**Salade mélangée**
200 g



**Huile de noix**
2 cuil. à soupe



**Sel, poivre**

**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 1 h**

• Enfournez 30 min le **canard** à 170 °C. Épluchez et faites cuire les **pommes de terre** et les **patates douces** à l'eau bouillante salée. Égouttez et écrasez-les à la fourchette avec le **beurre**, salez, poivrez.

• Désossez et hachez le **canard** avec la peau. Assaisonnez la **salade** avec l'**huile**. Dressez en superposant purée, **canard** et **salade**.



# TOMATES FARCIES AU CANARD

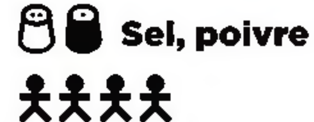


**Tomates**
x 12 (moyennes)



**Canard confit**
4 cuisses





**Sel, poivre**

**Préparation : 20 min**
**Cuisson : 35 min**

• Préchauffez le four à 180 °C. Découpez le chapeau et videz les **tomates**. Chauffez les **cuisses de canard** 10 min dans une poêle. Décortiquez-les et hachez finement la chair avec la peau.

• Garnissez les **tomates** avec la chair de **canard** et placez-les dans un grand plat. Enfournez 25 min à 180 °C. Dégustez accompagné d'une purée.

# PINTADE AUX OLIVES



**Tapenade**
200 g



**Pintade**
4 cuisses



**Sel, poivre**

Préparation : 10 min
Cuisson : 1 h 10

- Préchauffez le four à 170 °C. Portez à ébullition la **tapenade** mélangée avec 200 ml d'eau.
- Découpez les **cuisses de pintade** en deux, placez-les dans un plat à four, recouvrez-les de **tapenade** et enfournez 1 h en remuant de temps en temps.
- Dégustez avec une purée de pommes de terre.

# PINTADE AU CHOU



**Chou frisé**
x 1 (environ 1 kg)



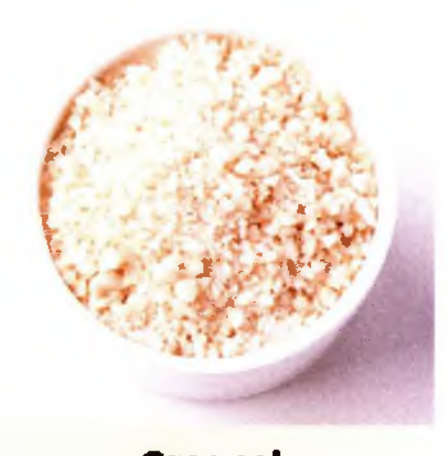
**Pintade**
x 1 (en morceaux)



**Lard cuit**
2 tranches



**Thym**
4 branches



**Gros sel**
1 cuil. à café



**Poivre**

**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 1 h 30**

- Coupez le **chou** en six et lavez-le. Mettez les morceaux de **pintade** et de **chou** dans une cocotte en fonte.
- Ajoutez le **lard** découpé en morceaux, le **thym**, 1 cuil. à café de **gros sel** et un verre d'eau.
- Couvrez et laissez cuire 1 h 30 à feu très doux. Posez la cocotte sur la table et dégustez.



# CUISSE DE DINDE À LA FONDUE D'OIGNON



**Cuisse de dinde**
x 1



**Oignons verts**
1 botte



**Sirop d'érable**
6 cuil. à soupe



**Sauce soja**
4 cuil. à soupe



**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 1 h**

- Préchauffez le four à 180 °C. Enfournez la **cuisse de dinde** dans un plat pour 30 min.
- Épluchez et émincez les **oignons** avec les queues et ajoutez-les autour de la **dinde**. Nappez avec le **sirop d'érable** et la **sauce soja**.
- Laissez cuire 30 min de plus en arrosant régulièrement avec le jus de cuisson. Servez avec des pâtes fraîches.



# LAPIN À LA MOUTARDE

**Moutarde de Dijon**
4 cuil. à soupe

**Crème**
20 cl

**Thym**
2 cuil. à café

**Cuisses de lapin**
x 4

**Ail**
8 gousses

**Huile d'olive**
2 cuil. à soupe



**Sel, poivre**

**Préparation : 5 min**
**Cuisson : 45 min**

- Préchauffez le four à 180 °C. Fouettez la **moutarde** avec la **crème** et le **thym**. Posez les **cuisses de lapin** et les gousses d'**ail** avec la peau dans un grand plat.
- Salez, poivrez, arrosez d'**huile d'olive** et enfournez 20 min.
- Nappez de crème à la **moutarde** et enfournez de nouveau 25 min. Sortez le plat du four et dégustez.



# POULET FAÇON COQ AU VIN AUX PRUNEAUX



**Cuisses de poulet**
x 4 (découpées en deux)



**Lardons**
300 g



**Farine**
1 cuil. à soupe




**Vin rouge**
1 bouteille (75 cl)



**Pruneaux**
x 10



**Sel, poivre**



**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 2 h 10**

- Chauffez 3 cuil. à soupe d'huile à feu vif dans une cocotte. Saisissez et colorez le **poulet**, ajoutez les **lardons**, la **farine**.
- Versez le **vin rouge**, baissez le feu et laissez mijoter 2 h à feu doux en remuant de temps en temps.
- Ajoutez les **pruneaux**, rectifiez l'assaisonnement et servez directement dans la cocotte.



# FILETS DE SOLE ROULÉS AU PESTO



**Filets de sole**
x 8



**Pesto**
1 cuil. à soupe



**Sel, poivre**

**Préparation : 5 min**
**Cuisson : 35 min**

- Préchauffez le four à 170 °C. Badigeonnez les **filets de sole** avec le **pesto**, roulez-les, placez-les dans un plat à four et enfournez 35 min.
- Dégustez immédiatement avec une purée de pommes de terre ou des pâtes fraîches.

# RAIE À L'ESTRAGON



**Estragon**
**1 botte**

**Aile de raie**
**1,2 kg (entière avec la peau)**

**Sel, poivre**

**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 20 min**
**Attente : 1 nuit**

- Lavez, effeuillez et hachez l'**estragon**. Placez la **raie** dans une casserole, couvrez d'eau et faites cuire 20 min à feu doux puis égouttez-la.
- Retirez la peau et le cartilage. Mélangez la chair avec l'**estragon** et 5 cl d'eau de cuisson. Garnissez une terrine, tassez et laissez prendre une nuit au réfrigérateur. Dégustez en tranches épaisses nature ou avec une vinaigrette.

# CARPACCIO DE BAR, FRAMBOISE ESTRAGON



**Estragon**
4 branches

**Framboises**
x 20

**Filets de bar**
500 g (sans peau ni arêtes)

**Citrons**
x 2

**Huile d'olive**
4 cuil. à soupe



**Sel, poivre**

**Préparation : 10 min**

• Lavez et hachez l'**estragon**. Écrasez les **framboises**. Coupez le **bar** en tranches fines puis disposez-le dans 4 petites assiettes.
• Ajoutez les **framboises**, l'**estragon**, le jus des **citrons** et l'**huile d'olive**, salez, poivrez et dégustez avec du pain grillé.



# DOS DE CABILLAUD TOMATE BASILIC



**Ail**
2 gousses



**Tomates**
x 4 (moyennes)



**Basilic**
1 botte



**Huile d'olive**
4 cuil. à soupe



**Dos de cabillaud**
x 4 (frais ou surgelés)



**Sel, poivre**

**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 20 min**

- Préchauffez le four à 170 °C. Épluchez l'**ail**, coupez les **tomates** en dés, effeuillez et lavez le **basilic**.
- Mixez l'ensemble dans un robot avec 2 cuil. d'**huile d'olive**, salez, poivrez et réservez.
- Posez le **cabillaud** dans un plat, arrosez-le avec le reste d'**huile d'olive** et enfournez 20 min.
- Nappez le poisson de sauce froide et dégustez.



# DAURADE EN CROÛTE DE SEL AUX HERBES



**Romarin**
4 grandes branches



**Thym**
10 branches



**Persil plat**
½ botte



**Gros sel gris**
600 g



**Daurade**
x 1 (1,5 kg, vidée)



**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 30 min**

- Préchauffez le four à 170 °C. Effeuillez les **herbes** et mixez-les avec le **gros sel**.
- Posez les **daurades** sur une plaque, couvrez-les d'une couche épaisse de **sel** et enfournez-les 30 min.
- Cassez le **sel**, retirez la peau et levez les filets. Dégustez avec un peu d'huile d'olive.



# FILETS DE DAURADE EXOTIQUE

**Tomates**
x 4

**Citronnelle**
2 tiges

**Huile d'olive**
4 cuil. à soupe

**Lait de coco**
25 cl

**Filets de daurade**
x 4 (avec la peau)



**Sel, poivre**

**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 25 min**

- Découpez les **tomates** en cubes et émincez la **citronnelle**. Préchauffez le four à 180 °C.
- Placez les **tomates**, la **citronnelle**, l'**huile d'olive**, le **lait de coco** dans un plat et enfournez 15 min en remuant de temps en temps.
- Ajoutez les **filets de daurade**, la peau au-dessus, salez, poivrez et laissez cuire 10 min de plus. Servez directement dans le plat.



# TARTARE DE BAR À LA MANGUE



**Mangue**
x 1



**Filets de bar**
x 8 (sans peau ni arêtes)



**Coriandre**
1 botte



**Lait de coco**
2 cuil. à soupe



**Huile d'olive**
4 cuil. à soupe



**Citron**
x1 (2 cuil. à soupe de jus)

**Sel, poivre**

**Préparation : 10 min**

- Épluchez et taillez la **mangue** en cubes.
- Coupez le **bar** en cubes. Lavez et hachez la **coriandre**.
- Mélangez le **bar**, la **mangue**, la **coriandre**, le **lait de coco**, l'**huile d'olive** et le jus de **citron**. Salez, poivrez et dégustez bien frais avec du pain grillé.



# LOTTE AU CIDRE ET AU JAMBON



**Champignons de Paris**
300 g



**Lotte**
800 g (épluchée)



**Jambon cru**
4 tranches fines



**Beurre**
50 g



**Cidre brut**
25 cl



**Crème**
25 cl



**Sel, poivre**

**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 30 min**

- Lavez et émincez les **champignons**. Enroulez la **lotte** avec le **jambon** et ficelez.
- Chauffez le **beurre** dans une cocotte, saisissez la **lotte** et les **champignons**, laissez roussir puis égouttez la **lotte** sur une assiette.
- Versez le **cidre**, faites réduire au ¾, ajoutez la **crème** et laissez cuire 5 min à feu vif.
- Ajoutez la **lotte**, laissez cuire 20 min de plus.



# JOUES DE LOTTE AUX CÈPES

**Cèpes séchés**
40 g

**Joues de lotte**
x 12

**Beurre**
50 g

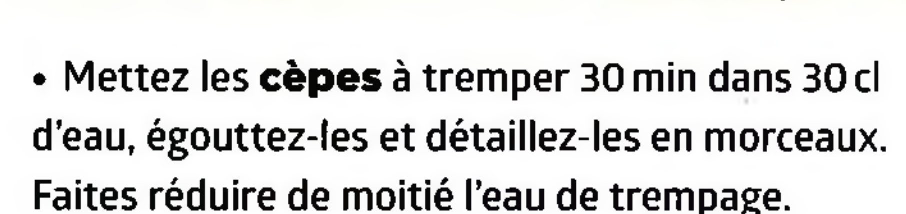
**Sauce soja**
2 cuil. à soupe

**Crème**
50 cl

**Huile de noisette**
2 cuil. à soupe

**Sel, poivre**

**Préparation : 5 min**
**Trempage : 30 min**
**Cuisson : 25 min**



- Mettez les **cèpes** à tremper 30 min dans 30 cl d'eau, égouttez-les et détaillez-les en morceaux. Faites réduire de moitié l'eau de trempage.
- Saisissez les **joues de lotte** 5 min avec le **beurre** dans une cocotte, ajoutez l'eau de trempage et la **sauce soja**, laissez réduire de moitié, ajoutez la **crème** et les **cèpes**. Faites cuire 10 min à feu doux et servez arrosé d'**huile de noisette**.



# MAQUEREAUX À LA MOUTARDE ET AU THYM



**Filets de maquereaux**
x 4 (avec la peau, sans arêtes)



**Moutarde de Dijon**
4 cuil. à soupe



**Thym**
1 cuil. à café

 **Sel, poivre**





**Préparation : 5 min**
**Cuisson : 25 min**

- Préchauffez le four à 170 °C. Étalez les **maquereaux** sur une plaque, badigeonnez de **moutarde**, salez, poivrez, parsemez de **thym**.
- Enfournez 25 min jusqu'à ce que les **maquereaux** soient bien cuits et croustillants.



# ROUGETS AU JUS DE MANDARINE



**Mandarines**
x 8



**Sauce soja**
2 cuil. à soupe



**Huile d'olive**
4 cuil. à soupe



**Filets de rouget**
x 8 (frais ou surgelés)

 **Sel, poivre**



**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 5 min**

- Préchauffez le four à 180 °C. Pressez les **mandarines** et mélangez leur jus avec la **sauce soja** et l'**huile d'olive**.
- Placez les **filets de rouget** dans un plat et enfournez-les 5 min.
- Dressez dans un plat creux, nappez du jus de **mandarine** et dégustez.



# POISSON À LA TOMATE AU FOUR



**Tomates**
x 2



**Filets de sabre**
500 g



**Huile d'olive**
4 cuil. à soupe




**Vin blanc**
5 cl



**Thym**
1 cuil. à café



**Laurier**
2 feuilles

**Sel, poivre**

**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 30 min**

• Préchauffez le four à 170 °C. Lavez puis taillez les **tomates** en rondelles. Découpez les **filets de sabre** en morceaux.

• Disposez les **tomates** et le poisson dans un plat à gratin en les intercalant. Salez, poivrez, ajoutez l'**huile d'olive**, le **vin blanc**, le **thym** et le **laurier** et enfournez 30 min. Dégustez bien chaud avec du riz.



# GRATIN DE COURGETTES ET HADDOCK



**Courgettes**
x 3



**Haddock**
400 g (sans peau)



**Basilic**
20 feuilles



**Parmesan en copeaux**
200 g



**Huile d'olive**
4 cuil. à soupe



**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 35 min**

- Préchauffez le four à 170 °C. Lavez et équeutez les **courgettes**, taillez-les en lamelles fines dans le sens de la longueur, à l'aide d'un économe.
- Découpez le **haddock** en tranches fines. Lavez et hachez le **basilic**.
- Superposez les **courgettes**, le **parmesan**, le **haddock**, le **basilic** et l'**huile d'olive** dans un plat à gratin. Enfournez 35 min et dégustez.



# SAUMON MARINÉ À L'ANIS



**Filets de saumon**
600 g (sans peau ni arêtes)



**Gros sel gris**
2 cuil. à soupe



**Sucre**
2 cuil. à soupe



**Aneth**
1 botte



**Graines d'anis**
2 cuil. à café



**Huile d'olive**
2 cuil. à soupe

**Sel, poivre**

**Préparation : 10 min**
**Marinade : 12 h**

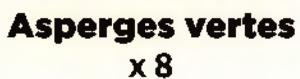
• Placez le **saumon** dans un récipient, recouvrez-le de **sel**, de **sucre** et des ¾ de l'**aneth**. Couvrez le récipient d'un film alimentaire, et laissez mariner 12 h au réfrigérateur.

• Égouttez le **saumon**, taillez en tranches fines, dégustez recouvert d'**aneth** haché, de **graines d'anis** et d'**huile d'olive**.



# TARTARE DE SAUMON AUX ASPERGES





**Asperges vertes**
x 8



**Filets de saumon**
500 g (sans peau ni arêtes)



**Citrons**
x 3



**Huile d'olive**
4 cuil. à soupe

 **Sel, poivre**





**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 1 min**
**Attente : 5 min**

- Épluchez et équeutez les **asperges** et ébouillantez-les 1 min. Rafraîchissez-les et découpez-les en petits morceaux.
- Coupez le **saumon** en petits cubes et mélangez avec les **asperges**, ajoutez le jus des **citrons** et l'**huile d'olive**.
- Salez, poivrez, laissez reposer 5 min au frais et dégustez avec du pain grillé.



# SAINT-PIERRE AU FOUR, SAUCE AU CITRON



**Coriandre**
1 botte



**Citrons confits**
x 2



**Huile d'olive**
6 cuil. à soupe



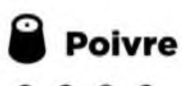
**Graines de grenade**
50 g



**Sauce soja**
2 cuil. à soupe



**Saint-pierre**
x 1 (1,6 kg, vidé)



**Poivre**



**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 25 min**

- Préchauffez le four à 170 °C. Lavez et hachez la **coriandre**. Hachez la peau des **citrons confits**.
- Mélangez tous les ingrédients avec l'**huile d'olive** et la **sauce soja**. Réservez.
- Enfournez le **saint-pierre** 25 min dans un grand plat. Poivrez et dégustez le poisson chaud nappé de sauce accompagné d'une salade.



# CARPACCIO DE THON À LA CORIANDRE



**Coriandre**
1 botte



**Huile d'olive**
4 cuil. à soupe



**Sauce soja**
2 cuil. à soupe



**Citron vert**
x 1



**Thon ou bonite**
500 g



**Poivre**



**Préparation : 10 min**

- Lavez et effeuillez la **coriandre**. Mélangez l'**huile d'olive** avec la **sauce soja** et le jus du **citron**.
- Découpez le **thon** en tranches fines et disposez-les sur 4 assiettes. Réservez au frais.
- Avant de déguster, répartissez la marinade sur les assiettes, parsemez de **coriandre**, poivrez et dégustez avec du pain grillé.



# TARTARE DE THON AU TARAMA



**Citrons**
x 2



**Thon**
500 g

**Ciboulette**
1 botte



**Tarama**
2 cuil. à soupe



**Huile d'olive**
2 cuil. à soupe



**Sel, poivre**



**Préparation : 10 min**

- Pressez les **citrons**. Découpez le **thon** en petits cubes.
- Ciselez la **ciboulette** et mélangez avec le **thon**, le jus de **citron**, le **tarama** et l'**huile**.
- Salez, poivrez, et dressez dans des assiettes individuelles. Dégustez avec des tranches de pain grillé.



# THON À L'HUILE AUX POIVRONS



**Poivrons rouges**
x 2



**Poivron vert**
x 1



**Thon à l'huile**
2 boîtes

 **Sel, poivre**



**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 25 min**

- Lavez, équeutez et émincez les **poivrons**.
- Saisissez les **poivrons** avec l'**huile du thon** dans une cocotte, et laissez confire 25 min à feu doux.
- Arrêtez le feu, salez, poivrez, ajoutez le **thon**.
- Mélangez, puis dégustez avec des pâtes fraîches.



# CUBES DE THON MARINÉS AU SÉSAME



**Thon**
500 g (rouge ou blanc)



**Citrons verts**
x 2



**Huile de sésame**
3 cuil. à soupe



**Graines de sésame**
1 cuil. à soupe



**Sauce soja**
6 cuil. à soupe



**Préparation : 10 min**
**Marinade : 10 min**

- Taillez le **thon** en cubes et mélangez-les avec le jus des **citrons**, l'**huile**, les **graines de sésame** et la **sauce soja**.
- Laissez mariner 10 min au frais en mélangeant de temps en temps et dégustez avec des toasts de pain de campagne.



# FRICASSÉE D'ENCORNETS AU BASILIC



**Ail**
2 gousses



**Huile d'olive**
4 cuil. à soupe



**Encornets**
800 g (épluchés et vidés)




**Vin blanc**
1 verre (15 cl)



**Tomates concassées**
400 g



**Basilic**
20 feuilles



**Sel, poivre**

**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 45 min**

- Épluchez et hachez l'**ail**. Chauffez l'**huile d'olive** dans une cocotte, saisissez les **encornets** et l'**ail**.
- Laissez roussir 5 min, versez le **vin blanc**, faites réduire et ajoutez les **tomates**.
- Salez, poivrez et laissez mijoter 40 min à feu doux.
- Ajoutez les feuilles de **basilic**, mélangez.



# ENCORNETS FARCIS

**Encornets**
x 8 (épluchés et vidés)

**Chair à saucisse**
250 g

**Œuf**
x 1

**Thym séché**
1 cuil. à soupe

**Coulis de tomates**
50 cl

**Vin blanc**
25 cl



**Sel, poivre**

**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 1 h**

- Préchauffez le four à 170 °C. Coupez les tentacules et mélangez-les avec la **chair à saucisse**, l'**œuf** et le **thym**. Salez, poivrez et malaxez.
- Farcissez les **encornets** et fermez-les avec une pique en bois.
- Posez-les dans un plat à four, recouvrez de **coulis de tomates** et de **vin blanc** puis enfournez 1h en arrosant de temps en temps.



# POULPE EN COCOTTE



**Oignons rouges**
x 2



**Huile d'olive**
4 cuil. à soupe



**Poulpe**
1,2 kg





**Vin rouge**
1 bouteille (75 cl)



**Tomates concassées**
1 boîte (800 g)



**Thym**
4 branches



**Sel, poivre**

**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 1 h**

- Épluchez et émincez les **oignons**.
- Chauffez l'**huile** dans une cocotte, saisissez les **oignons** et le **poulpe** découpé en morceaux, versez le **vin**, ajoutez les **tomates** et le **thym**.
- Laissez mijoter 1 h à feu doux en remuant. Dégustez bien chaud accompagné de pâtes fraîches.



# SEICHE À L'ENCRE



**Ail**
4 gousses



**Huile d'olive**
4 cuil. à soupe



**Blanc de seiche**
600 g





**Vin blanc**
1 verre (15 cl)




**Encre**
4 sachets



**Thym**
4 branches



**Sel, poivre**



**Préparation : 5 min**
**Cuisson : 30 min**

- Épluchez et hachez l'**ail**. Chauffez l'**huile** dans une cocotte, saisissez 5 min la **seiche** et l'**ail**.
- Versez le **vin blanc**, laissez réduire de moitié et ajoutez l'**encre**, le **thym** et un verre d'eau.
- Laissez mijoter 25 min à feu très doux, salez et poivrez. Dégustez avec du riz.



# CEVICHE DE GAMBAS AU CITRON VERT



**Citrons verts**
x 4



**Coriandre**
1 botte



**Gambas**
x 8 (grosses)



**Huile d'olive**
6 cuil. à soupe

 **Sel, poivre**

**Préparation : 15 min**
**Marinade : 15 min**

- Pressez le jus des **citrons**, lavez, effeuillez et hachez la **coriandre**.
- Décortiquez les **gambas** et mettez-les à mariner 15 min dans un plat avec l'**huile d'olive**, le jus des **citrons** et la **coriandre**.
- Salez et poivrez puis dégustez avec des tranches de pain grillé.



# CURRY DE GROSSES GAMBAS



**Gambas**
x 8 (grosses)



**Huile d'olive**
2 cuil. à soupe



**Basilic**
40 feuilles



**Lait de coco**
100 cl



**Curry**
2 cuil. à soupe



**Sel, poivre**

**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 20 min**

- Préchauffez le four à 180 °C. Décortiquez le corps des **gambas**, gardez la tête et la queue et posez-les dans un plat.
- Ajoutez l'**huile d'olive**, le **basilic**, le **lait de coco** préalablement mélangé avec le **curry**, salez, poivrez puis enfournez 20 min.
- Servez directement dans le plat et dégustez avec du riz ou des pâtes fraîches.



# GAMBAS AU BEURRE DE VANILLE





**Vanille**
4 gousses

**Beurre mou**
120 g



**Gambas**
8 (grosses)



**Sel, poivre**



**Préparation : 8 min**
**Cuisson : 8 min**

- Fendez et grattez les gousses de **vanille**, mélangez les graines avec le **beurre**.
- Saisissez les **gambas** coupées en deux dans le **beurre**, ajoutez les gousses en morceaux et laissez cuire 6 à 8 min à feu doux en remuant.
- Salez, poivrez et dégustez avec des pommes de terre écrasées.



# HOMARDS À LA CRÈME





**Homards**
x 2 (800 g chacun)



**Beurre**
80 g



**Cognac**
5 cl



**Crème**
50 cl



**Concentré de tomates**
2 cuil. à café



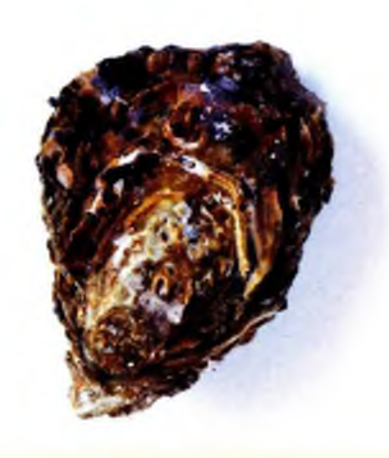
**Sel, poivre**

**Préparation : 40 min**
**Cuisson : 35 min**
**Attente : 30 min**

- Plongez les **homards** 1 min dans l'eau bouillante.
- Chauffez le **beurre** dans une cocotte, saisissez les **homards** 10 min dans le **beurre** chaud.
- Déglacez et flambez avec le **cognac**, ajoutez la **crème** et le **concentré de tomates**.
- Fouettez et laissez cuire 20 min à feu doux.
- Arrêtez le feu, laissez infuser 30 min, puis réchauffez.



# HUÎTRES CHAUDES AU GINGEMBRE



**Huîtres creuses**
x 8 (grosses)



**Crème**
1 cuil. à soupe



**Beurre**
80 g



**Gingembre frais**
30 g



**Citron vert**
x 1



**Œufs de saumon**
2 cuil. à soupe

**Sel, poivre**

**Préparation : 20 min**
**Cuisson : 5 min**

• Ouvrez les **huîtres**, versez leur eau dans une casserole. Décortiquez-les et pochez-les 2 secondes dans leur eau. Égouttez-les et replacez-les dans leur coquille.

• Chauffez la **crème** dans une casserole, ajoutez le **beurre** en morceaux en fouettant hors du feu. Ajoutez le **gingembre** râpé, le jus du **citron**, les **œufs de saumon** et nappez-en les **huîtres**.



# HUÎTRES, GRENADE ET CORIANDRE



**Grenade**
x 1



**Coriandre**
1 botte



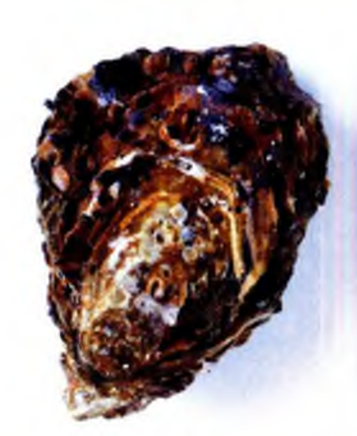
**Citrons verts**
x 3



**Sauce soja**
6 cuil. à soupe



**Huile d'olive**
4 cuil. à soupe



**Huîtres creuses**
x 24

**Préparation : 20 min**

- Décortiquez la **grenade** pour récupérer les graines. Lavez et hachez la **coriandre**, pressez le jus des **citrons**.
- Mélangez tous les ingrédients dans un grand bol.
- Ouvrez les **huîtres**, dressez-les dans des assiettes individuelles, recouvrez-les de marinade, laissez reposer 3 min et dégustez.



# MOULES MARINIÈRES AU CURRY



**Moules**
2 l



**Crème**
33 cl



**Thym**
4 branches



**Curry**
1 cuil. à soupe



**Sel, poivre**





**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 5 min**

• Grattez, lavez les **moules**, puis versez-les dans une cocotte, ajoutez la **crème**, le **thym** et le **curry**.

• Portez à ébullition et faites cuire 5 min à feu vif en remuant.

• Lorsque les **moules** s'ouvrent, arrêtez le feu, mélangez et dégustez.



# OURSINS À LA COQUE



**Oursins**
x 8 (gros)



**Œufs de caille**
x 4



**Crème liquide**
4 cuil. à soupe



**Huile d'olive**
2 cuil. à café

 **Sel, poivre**





**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 10 min**

- Préchauffez le four à 180 °C. Ouvrez les **oursins** avec une paire de ciseaux pointus. Récupérez les langues orange avec une petite cuillère.
- Lavez et séchez les 4 plus beaux **oursins**. Cassez 1 **œuf de caille** dans chacun, répartissez la **crème**, l'**huile d'olive** et les langues.
- Enfournez 10 min, salez légèrement, poivrez et dégustez avec des mouillettes.



# PALOURDES AU LAIT DE COCO



**Citronnelle**
2 tiges



**Lait de coco**
50 cl



**Thym**
2 branches



**Palourdes**
x 24

 **Sel, poivre**





**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 10 min**

- Épluchez et émincez la **citronnelle**.
- Versez le **lait de coco**, la **citronnelle**, le **thym** et les **palourdes** dans une casserole.
- Portez à ébullition en remuant, arrêtez le feu quand les **palourdes** s'ouvrent. Dressez dans 4 bols individuels.



# CARPACCIO DE SAINT-JACQUES PASSION



**Fruits de la Passion**
x 3



**Huile d'olive**
4 cuil. à soupe



**Saint-jacques sans corail**
x 12 (fraîches ou surgelées)



**Sel, poivre**



**Préparation : 10 min**
**Marinade : 5 min**

- Coupez les **fruits de la Passion** en deux, récupérez la chair et le jus et mélangez le tout avec l'**huile d'olive**.
- Découpez les **noix de saint-jacques** en tranches fines et disposez-les en rosace sur 4 assiettes.
- Badigeonnez les assiettes avec l'**huile** aux **fruits de la Passion**.
- Salez, poivrez, laissez mariner 5 min et dégustez.



# SAINT-JACQUES ET GASPACHO AUX HERBES



**Basilic**
20 feuilles



**Aneth**
1 botte



**Saint-jacques**
x 12 (fraîches ou surgelées)



**Huile d'olive**
6 cuil. à soupe



**Gaspacho**
100 cl

 **Sel, poivre**



**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 2 min**

- Lavez et hachez grossièrement le **basilic** et l'**aneth**. Colorez 2 min les **noix de saint-jacques** en gardant ou non le corail avec la moitié de l'**huile d'olive** dans une poêle.
- Dressez le **gaspacho** dans 4 assiettes creuses, ajoutez les **saint-jacques** et les herbes, salez, poivrez, ajoutez le reste de l'**huile d'olive** et dégustez.



# ROSES DES SABLES

**Chocolat au lait**
200 g

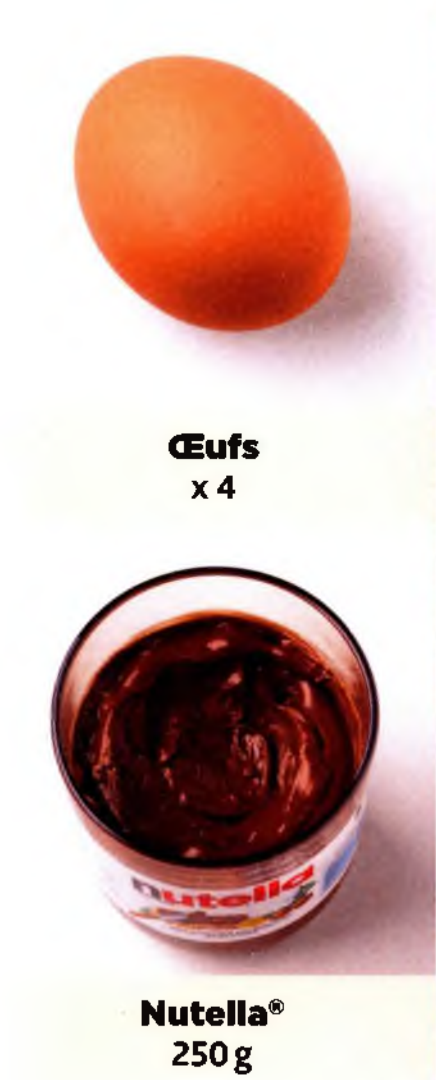
**Corn flakes**
130 g



**Préparation : 15 min**
**Réfrigération : 1 h**

- Faites fondre le **chocolat** au bain-marie, ajoutez les **corn flakes** et mélangez.
- Formez des petits tas de même taille sur une grande plaque. Laissez prendre 1 h au réfrigérateur et dégustez.

# FONDANTS AU NUTELLA®




**Œufs**
x 4

**Nutella®**
250 g

**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 5 min**

- Préchauffez le four à 180 °C. Fouettez les **œufs** entiers 8 min avec un batteur électrique dans un saladier.
- Faites ramollir le **Nutella®** au micro-ondes et incorporez-le délicatement avec une spatule dans les **œufs** fouettés. Remplissez 4 ramequins et enfournez 5 min. Dégustez chaud avec une boule de glace vanille.

# ROCHERS COCO



**Blancs d'œufs**
x 2



**Sucre**
80 g



**Noix de coco râpée**
180 g

**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 5 min**

- Préchauffez le four à 210 °C. Mélangez du bout des doigts les **blancs d'œufs** avec le **sucre** et la **noix de coco**.
- Moulez de petites pyramides et disposez-les sans les coller sur une plaque recouverte d'une feuille de papier sulfurisé. Enfournez 5 min, laissez refroidir et dégustez.



# COOKIES PISTACHE, CERISE



**Cerises confites**
100 g



**Pistaches mondées**
50 g



**Beurre**
100 g (mou)



**Sucre**
50 g



**Farine**
100 g

**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 10 min**
**Réfrigération : 1 h**

- Hachez les **cerises** et les **pistaches**.
- Mélangez le **beurre**, le **sucre**, la **farine**, les **cerises** et les **pistaches**.
- Formez un boudin de pâte et placez-le 1 h au réfrigérateur. Préchauffez le four à 180 °C.
- Coupez le boudin de pâte en biscuits réguliers d'1 cm d'épaisseur, déposez-les sur une plaque et enfournez-les 10 min. Laissez refroidir.



# PROFITEROLES PASSION CHOCOLAT



**Chocolat noir**
200 g



**Crème**
20 cl



**Chouquettes**
x 12



**Sorbet fruit de la Passion**
300 g





**Préparation : 15 min**

- Concassez le **chocolat** avec un gros couteau dans un saladier. Versez la **crème** bouillante sur le **chocolat** en fouettant pour le faire fondre.
- Réservez au bain-marie.
- Garnissez les **chouquettes** de **sorbet**, dressez-les sur des assiettes individuelles, nappez de **chocolat** chaud et dégustez.



# CRÈME FOUETTÉE À LA FRAMBOISE



**Crème liquide**
60 cl



**Sucre glace**
1 cuil. à soupe



**Framboises**
400 g



**Préparation : 10 min**
**Réfrigération : 10 min**

- Dans un bol très froid, fouettez la **crème** froide en chantilly avec un fouet électrique, ajoutez le **sucre** et les **framboises**, continuez de fouetter 2 min puis dressez dans des verres.
- Laissez 10 min au frais et dégustez.



# CRÈME ONCTUEUSE AUX FRAISES DES BOIS



**Mascarpone**
250 g



**Crème liquide**
33 cl



**Sucre glace**
1 cuil. à soupe



**Fraises des bois**
400 g



**Préparation : 10 min**
**Réfrigération : 1 h**

- Mélangez le **mascarpone**, la **crème** et le **sucre** dans la cuve d'un batteur et mettez la préparation 1 h au frais. 5 min avant de déguster, fouettez le mélange jusqu'à obtenir une chantilly onctueuse.
- Dressez dans des verres avec des **fraises des bois**.



# FEUILLETÉ AUX POMMES ET À LA CANNELLE



**Pommes reinette**
x 4



**Beurre**
50 g



**Cannelle**
2 cuil. à café



**Pâte feuilletée**
x 1



**Sucre**
4 cuil. à soupe



**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 25 min**

- Épluchez et découpez les **pommes** en cubes. Saisissez-les 5 min dans une poêle avec le **beurre** et la **cannelle**, laissez refroidir.
- Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la **pâte** sur une plaque, recouvrez de **pommes**, saupoudrez de 3 cuillères de **sucre** et refermez la **pâte**.
- Saupoudrez le dessus avec le reste de **sucre** et enfournez 25 min. Dégustez chaud ou froid.



# FRAISES AU SIROP DE VIN ET À LA MENTHE



**Vin rouge**
20 cl



**Sucre**
15 morceaux



**Badiane (anis)**
2 étoiles



**Cannelle**
2 bâtons



**Menthe**
1 botte



**Fraises**
2 barquettes



**Préparation : 10 min + 3 h**
**Cuisson : 25 min**
**Réfrigération : 3 h**

- Faites cuire le **vin**, le **sucre** et les **épices** pendant 25 min à feu doux.
- Lavez la **menthe**. Lavez et coupez les **fraises**.
- Arrêtez le feu sous le sirop. Ajoutez la botte de **menthe** entière, couvrez et laissez infuser 3 h au frais.
- Retirez la botte de **menthe**, ajoutez les fraises et dégustez.



# PASTÈQUE AU SIROP DE CITRON



**Citrons bio**
x 2



**Sucre glace**
2 cuil. à soupe



**Pastèque**
900 g



**Préparation : 10 min**
**Cuisson : 25 min**

• Râpez le zeste des **citrons** et pressez leur jus. Réunissez jus et zeste dans une casserole, ajoutez 1 verre d'eau (5 cl environ) et le **sucre**.

• Faites cuire et confire 25 min à feu doux et laissez refroidir.

• Retirez la peau de la **pastèque** et taillez la chair en cubes. Mélangez la **pastèque** avec le sirop de **citron** et dégustez bien frais.



# POIRES POCHÉES AU VIN ET AU SAFRAN



**Poires**
x 4 (grosses) ou x 8 (petites)



**Vin liquoreux**
1 bouteille (75 cl)



**Safran**
10 pistils



**Pain d'épice**
2 tranches

**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 45 min**
**Réfrigération : 1 h**

• Épluchez les **poires** sans les vider en gardant la queue. Mettez-les dans une casserole avec le **vin** et le **safran**.

• Laissez cuire 45 minutes à feu doux. Arrêtez le feu et laissez refroidir dans le sirop.

• Dressez les **poires** froides dans des assiettes creuses, ajoutez le sirop et émiettez le **pain d'épice** sur le dessus.



# SALADE DE FRAISES AU BASILIC



**Fraises**
400 g



**Sucre glace**
1 cuil. à soupe



**Citrons**
x 2



**Basilic**
10 feuilles



**Huile d'olive**
2 cuil. à soupe



**Préparation : 10 min**
**Réfrigération : 15 min**

• Lavez, équeutez et coupez les **fraises**. Mélangez-les avec le **sucre** et le jus des **citrons** dans un saladier.

• Laissez macérer 15 min au frais, ajoutez le **basilic** ciselé et l'**huile d'olive**, mélangez et dégustez.



# CHANTILLY CACAO MYRTILLES



**Crème liquide**
60 cl



**Cacao amer en poudre**
2 cuil. à soupe



**Sucre glace**
2 cuil. à café



**Myrtilles**
400 g



**Préparation : 15 min**
**Réfrigération : 1 h**

- Versez la **crème** dans la cuve d'un batteur et réservez-la 1 h au frais. 5 min avant de déguster, fouettez la **crème** jusqu'à obtenir une chantilly onctueuse, ajoutez le **cacao** et le **sucre** et fouettez 1 min de plus pour bien mélanger.
- Dressez dans des ramequins avec les **myrtilles**.



# TABLE DES MATIÈRES

# INDEX

# V

58, rue Jean Bleuzen – 92178 Vanves Cedex



Pour l'éditeur, le principe est d'utiliser des papiers composés de fibres naturelles, renouvelables, recyclables et fabriqués à partir de bois issus de forêts qui adoptent un système d'aménagement durable. En outre, l'éditeur attend de ses fournisseurs de papier qu'ils s'inscrivent dans une démarche de certification environnementale reconnue.

Direction : Catherine Saunier-Talec
Responsable artistique : Antoine Béon
Responsable éditoriale : Céline Le Lamer

Packaging éditorial : Édiclic
Coordination éditoriale : Delphine Blétry et Séverine Charbonnel
Conception graphique et mise en pages : Marie-Paule Jaulme
Fabrication : Amélie Latsch
Responsable partenariats : Sophie Morier (smorier@hachette-livre.fr)

Dépôt légal : août 2015
85-8897-3/06
ISBN : 978-2-01-396365-7
Imprimé en Espagne par graficas Estella en octobre 2015
www.hachette-pratique.com




3,14 kg q. $CO_2$
Rendez-vous sur
www.hachette-durable.fr

# SIMPLISSIME

**Le livre de cuisine le + facile du monde**

## Des recettes lues en un coup d'œil, réalisées en un tour de main !

1 2 à 6 ingrédients par recette, présentés visuellement.






4 Temps de préparation réduit, il n'y a plus qu'à laisser cuire !

2 Une recette très courte, simple, claire et précise.

3 Une belle photo du plat, explicite et gourmande.

**SUPER BON | SUPER RAPIDE | SANS VAISSELLE (ou presque)**





19,95 € Prix TTC France
XI-2015
85-8897-3/06
ISBN : 978-2-01-396365-7





hachette PRATIQUE
www.hachette-pratique.com